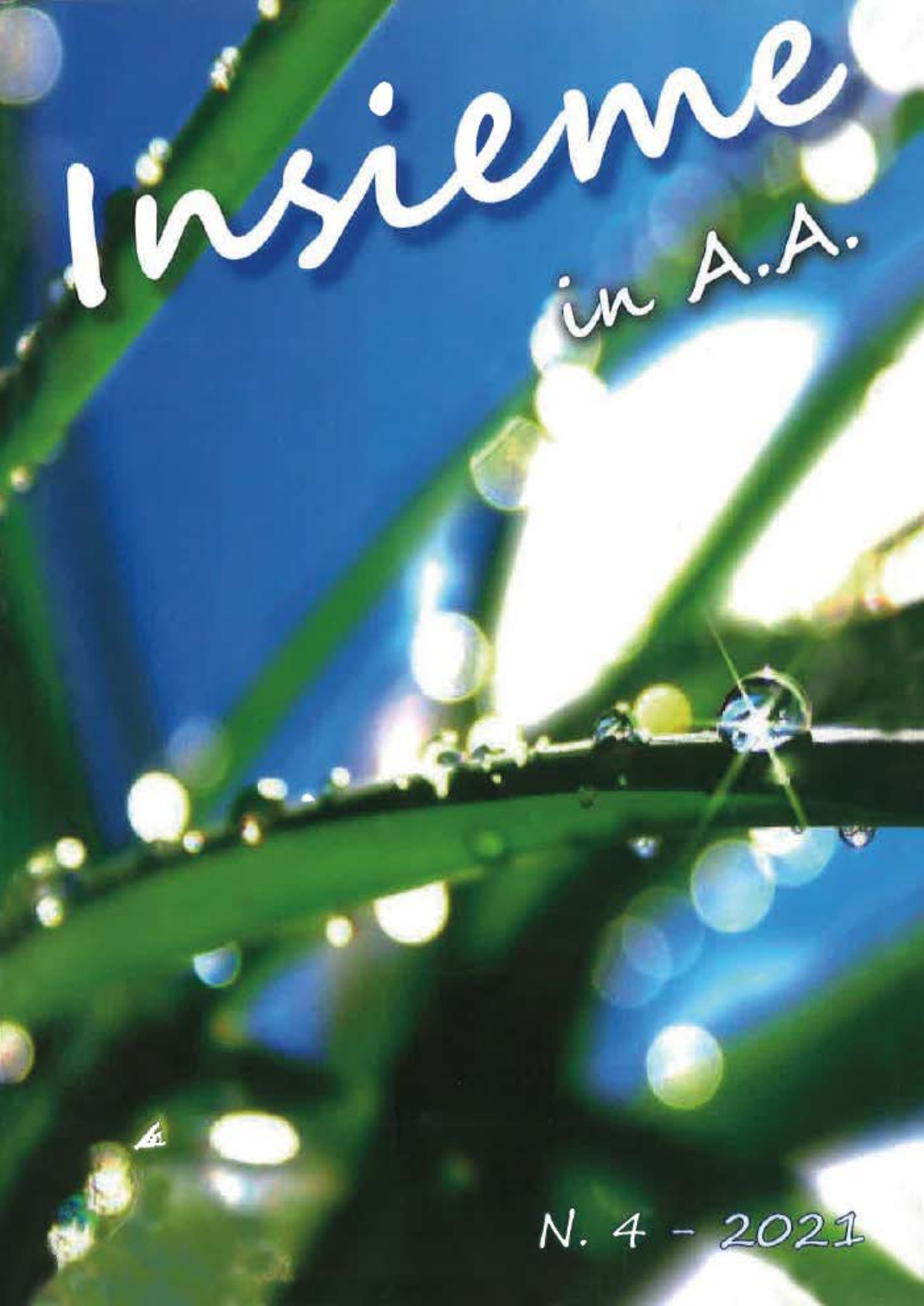




Insieme

in A.A.

4

N. 4 - 2021

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 divenire 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 -



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

Luglio / Agosto 2021

**La pace deve essere conosciuta e questo
implica che il recupero non è una teoria né
il semplice studio dei Passi,
ma un allenamento quotidiano
da maturare e condividere in Gruppo**



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

Una mia confessione	5
Mi affido	7
Le ricadute emotive del lockdown	8
La paura di crescere	9
La centrifuga	10
Di collera si può anche morire	13
Il mondo magico	15
Polenta e vino	16
Anche le donne soffrono (prima parte)	19
L'idea di essere qualcuno	23
Mi lascio aiutare	24
La solitudine	25
L'orchestra dei Dodici Passi	27
Progresso lento, ma sicuro	28

Inserto 29

Scopriamo l'identità di AA attraverso la nostra letteratura	41
Settimo Passo	43
Testimonianza di Fernando da Roma	45
Ottavo Passo	48
Ottavo Passo	50
Settima Tradizione	52
Settima Tradizione	53
Ottava Tradizione	55
Ottava Tradizione	56
Settimo Concetto	57
Settimo Concetto	58
Ottavo Concetto	59
Ottavo Concetto	61
Accadde	62
Auguri	63

UNA MIA CONFESSIONE

Ho tutto presente. Sono un contenitore di esperienze e di ricordi. Ogni cosa del mio passato è a me presente come se lo vivessi in quell'esatto istante. Vivo come un istante di presente o di vita che trasla nel tempo ma contenendo tutto il tempo. E' pazzesco, ogni emozione affiora inalterata alla coscienza e in questo modo non c'è perdono o soluzione. Tutto il tempo è dentro di me, sono soffocato da questa sensazione e dalla presenza di tutti, sono convinto che l'amore che ricevo sia solo finalizzato all'ottenimento di uno scopo: l'altro mi dà amore perché lo fa stare bene, perché ha bisogno di me, io mi sto convincendo, tutti i giorni, di non aver bisogno di nessuno.

Vorrei farmi inutile, anonimo, vorrei diventare l'omino anonimo che cammina per strada e nessuno si accorge di lui, vorrei essere la persona che abita una casa mentre gli altri familiari la vivono senza neppure accorgersi che ci sono: e in parte questo sta accadendo, quando vedo l'accordo e l'armonia che regna tra mio figlio e mia moglie. Da un lato questo mi conforta perché penso che abbiano in loro le risorse per sopportarmi, dall'altro ci sto male perché non partecipo. Una gemma di consapevolezza di questo errore forse c'è ancora, ma sono stanco, profondamente stanco di tessere relazioni, di ascoltare, di aiutare, soprattutto.

La mia vita non è mai stata all'insegna dell'amare ma dell'aiutare: ho sempre corso di qua e di là per arrivare puntuale, per essere d'aiuto per dare una mano, per far quadrare le cose, per dare soluzioni e forse ho creduto che fosse il sostituto degno ed efficace dell'amore. Non ho voglia di provare a osservare le cose da un altro punto di vista.

Mi sono convinto che solo stando in disparte, riducendo al massimo i contatti con le persone posso essere sereno e non peccare; d'altronde la prova di questo risiede nel fatto che ogni volta che ho a che fare con qualcuno sto male, si litiga si sente parlar male degli altri, non ci si mette mai d'accordo, sento solo le cose che non vanno eccetera eccetera. Appena inizio a parlare con qualcuno ho voglia di interrompere, saltare ed andar via.

B
E
N
V
E
N
U
T
O

Non sono interessato alla vita degli altri, non ho voglia di ascoltare; nello stesso momento vorrei però che gli altri ascoltassero i miei segnali, quello che mando loro, soprattutto quando faccio qualche cosa che meriterebbe un "bravo", cerco approvazione.

L'amore che vorrei dovrebbe essere a mia immagine, conformato ai miei desideri. Vorrei fare l'amore con mia moglie come voglio io e non come vuole o impone sempre lei; sono mesi che non ci diamo neppure una carezza. E allora sogno...e allora capita che mi arrangio... l'ho detto anche a lei e non ho capito come l'ha presa. In altre parole la tradisco con me stesso. Un uomo che vuole star da solo non può fare altro.

Ho ripreso un antidepressivo, per calmarmi: gli antidepressivi riducono il desiderio sessuale e in questo modo sono meno infoiato, sto meno male, mi faccio meno male e sono più tranquillo.

Un monaco misantropo.

Ma non bevo.

Grazie Amici.

MI AFFIDO

Buongiorno sono Valeria e sono un'alcolista.

Prima di conoscere AA e all'inizio del mio percorso, ero convinta di poter farcela da sola, attraverso la mia forza di volontà... che ero in grado di provvedere ai miei bisogni pur trovandomi molte volte a non capire quali fossero, in quanto ero un groviglio di emozioni, e a ricercare l'appagamento di essi all'esterno.

Ho cominciato il mio percorso in AA e dopo aver preso coscienza e quindi accettato di essere un'alcolista, ho chiesto aiuto e mi sono fatta guidare nel Programma.

Con il Terzo Passo ho deciso di affidare la mia volontà e la mia vita alla cura di Dio come io posso concepirlo. Mi sono arresa, ho capito ma soprattutto sentito, che non ero in grado di provvedere ai miei bisogni perché effettivamente non li conoscevo per quelli che erano, ma per quelli che la mia malattia mi portava a credere che fossero... ho messo la mia vita nelle mani del mio Potere superiore, perché credo che lui sappia quali siano i miei bisogni, ho smesso la ricerca dell'appagamento esterno di essi, ho cominciato a guardarmi dentro e attraverso l'affidamento quotidiano, mettendomi nelle sue mani, ascoltando, mettendo in pratica i principi spirituali, accettando che le cose vadano come devono andare, ho riscoperto che qualsiasi bisogno o cosa di cui avessi bisogno è stata soddisfatta non secondo i miei tempi e modi, ma secondo i suoi...

Un abbraccio e serene 24 ore.



LE RICADUTE EMOTIVE DEL LOCKDOWN

Ciao a tutti.

Sono Andrea e sono un'alcolista. Entrai in Alcolisti Anonimi il primo dicembre 2014, e mi ritrovo oggi a riprendere in mano il programma, perché da allora, mi sono accorto di aver messo solo il tappo alla bottiglia. Credetemi, per me è stato duro scrivervi questa testimonianza, dato che mi son reso conto di non avere solo la dipendenza dall'alcol, ma anche una mancanza affettiva.

Durante il lockdown, ho avuto due ricadute emotive che mi hanno creato un sacco di problemi: la fine di una relazione, la perdita del lavoro, e la instabilità economica per mantenermi. Sono ritornati anche pesantemente, i lati peggiori del mio carattere, co-dipendenza, avidità, egocentrismo, durante queste crisi emotive ho provato vergogna di me stesso, perché non mi sono ricordato del gruppo che mi aveva ridato la vita. Sono ritornato al gruppo, volenteroso di prendere con serenità il Programma di Alcolisti Anonimi, ho sentito tutto l'amore di A.A. in qualsiasi gruppo fossi andato.

Mi sono accorto che il problema principale ero io, che addirittura, lasciavo che tutto quanto accadesse.

Cose che avevo perso la speranza accadessero, (erano sei mesi che non aprivo finestra e persiane, per vergogna dei vicini), sorretto da una grande grande amica di A.A. e guidato da lei tramite telefono si sono realizzate; sono riuscito ad aprire quella benedetta finestra, che se fosse stato per me chissà quanto tempo sarebbe rimasta chiusa.

Adesso da tre giorni ho riaperto la mente col programma di A.A., incomincio la mia nuova avventura, con amici splendidi che mi accompagnano per mano nel mio difficile recupero.

Solo per oggi faccio le mie 24 ore, leggo la letteratura, incomincio a far parte di un insieme, e questo non mi fa sentire più solo.

Ringrazio gli amici e il Programma di A.A. che mi hanno dato la possibilità di ricominciare un giorno alla volta.

Serene 24 h a tutti.

Andrea Alcolista.



LA PAURA DI CRESCERE

La paura di crescere si ha prima di tutto perché si ha paura del cambiamento.

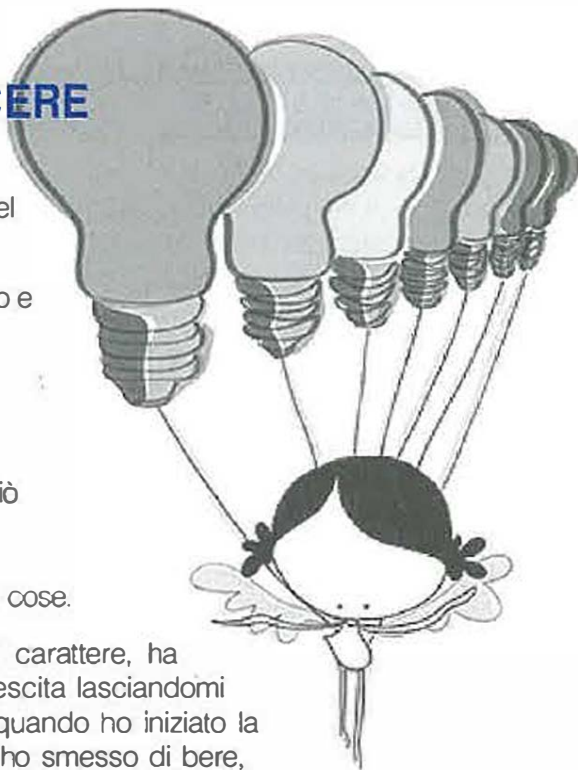
Tale timore è sinonimo d'infantilismo e d'insicurezza e come tale porta inevitabilmente alle dipendenze.

La mia paura di crescere è anche associata al mio ossessivo legame con il passato...idealizzando tutto ciò che ero, facevo. Non accettando l'evoluzione di me stessa facenno resistenza al normale evolversi delle cose.

L'Alcol, insieme ai miei difetti di carattere, ha contribuito ad impedire la mia crescita lasciandomi allo stesso punto e momento di quando ho iniziato la mia carriera di alcolista. Quando ho smesso di bere, togliendo l'unico metodo che conoscevo per difendermi e nascondere le mie debolezze, tutte le paure sono venute a galla lasciandomi confusa sia fisicamente che emotivamente. Per crescere non solo ho dovuto smettere di bere ma anche abbandonare la mia mentalità alcolica così come le trappole dei "se" e dei "ma"! Ho dovuto mettermi in discussione a 360 gradi, prendendo coscienza di me stessa e facendo un inventario morale dei miei difetti di carattere. Solo in quel momento sono stata in grado di cominciare l'infinito percorso della crescita. Ho dovuto modificare la mia errata percezione della realtà, accettando che il mio problema più grande è come affronto o "NON" affronto le avversità. Solo affrontandole riuscirò a superarle definitivamente!

Grazie a questo processo che chiede forza di volontà, acquisto sempre più fiducia in me stessa permettendomi di abbandonare le paure, le bugie, la rabbia, i sensi di colpa, l'autocommiserazione e la depressione. Ho imparato ad utilizzare, con l'aiuto del Gruppo e del Programma di A.A., i sani strumenti dell'umiltà, dell'onestà e dell'autoresponsabilità...In tale modo mi sono conosciuta realmente senza timore di affrontarmi e pian piano ho iniziato a costruirmi una personalità adulta e gratificata dalla serenità e dall'amore per me stessa!

Serene 24 ore.



LA CENTRIFUGA

Credo di essere stata molto fortunata perché, entrata in A.A., sulla mia strada ho incontrato N., un amico alcolista sobrio da diversi anni, il quale mi sta insegnando molte cose con il suo esempio di "qualità", ma che, soprattutto, in questo primo periodo di mia astinenza dall'alcol (cinque mesi), mi ha indirizzata e portata per mano ad iniziare il cammino.

Per prima cosa N., qualche tempo fa, mi assicurò che non sarei più stata sola ed io, nella mia perdurante presunzione, feci finta di credergli. In realtà quell'affermazione mi suonava falsa: troppa solitudine interiore mi aveva sempre accompagnata nella vita! Come si può in così breve tempo conoscere, capire e amare altre persone e come si fa a farsi conoscere, comprendere ed "amare" da illustri sconosciuti? Chi saranno mai questi alcolisti per pretendere di farmi dimenticare un'esistenza costellata da delusioni, abbandoni, separazioni e dolori? Come potranno loro, gli alcolisti da soli, riempire quel vuoto che negli anni di alcolismo è diventato il mio baratro? Ma ecco che N. mi suggerisce di darmi tempo, di lasciarmi andare, di non aver paura.

E come si fa a non aver paura? La mia emotività è ancora gravemente malata, emerge in continuazione e violentemente a squilibrare (come ha sempre fatto) la mia vita affettiva.

L'altra sera, durante una riunione di Gruppo, un'amica alcolista ha raccontato un episodio che mi ha fatto capire l'importanza del "darsi tempo". Lei, credendo di volersi improvvisamente bene, dopo pochi mesi di sobrietà, ha operato una rinuncia della quale però si è poi resa conto di non essere troppo convinta.

Quando realizza ciò che ha fatto e quanto sta male, entra in crisi e comincia ad avere la pulsione di bere. Fortunatamente non è ricaduta, ma che rischio! A me è accaduta, giorni fa, esattamente la stessa cosa. Ho fatto il passo più lungo della gamba e credendo di fare qualcosa di buono per me stessa, mi sono accorta di essermi messa nella situazione più pericolosa per ricadere in trappola.



Ora so che non bisogna sottovalutare i "colpi di coda" delle nostre fragilità, e che, per i primi tempi, si deve stare veramente attenti a come ci si muove. Bisognerebbe mimare mentalmente una passeggiata fra vasi di cristallo.

Giocare col fuoco fino a che non si posseggono gli strumenti giusti per domarlo è da veri matti: il nemico, perfido, subdolo, ingannatore, è sempre in agguato e attende proprio i nostri momenti di debolezza per riapparire in tutta la sua forza.

Non si può pretendere di amare noi stessi di colpo, come per magia: ci vuole tempo, aveva ragione N..

Ora vi racconterò i sommovimenti tellurici che mi ha procurato il tentativo di fare il Quarto Passo. Se potessi materializzare le sensazioni provate durante il mio "primo" Quarto Passo, mi paragonerei ad un fazzoletto dentro ad una lavatrice in centrifugazione, oppure, potrei dirvi che mi sono sentita come se fossi dentro ad una navicella spaziale in partenza dalla Terra (la mia parte conscia) verso lo spazio (il mio inconscio, la zona sommersa) in moto di accelerazione da invio: il peso corporeo si è moltiplicato e si è incollato a terra senza darmi più la possibilità di muovermi! Altro che "nuvola rosa"! ... io sono paralizzata.

Emerge il mio passato e, insieme ai danni subiti, escono le mie colpe, i miei errori, i meccanismi mentali da contorsionista, le difese, le barriere che mi ero creata per sopravvivere, e l'alcol, ultima roccaforte dietro la quale poter celare le insicurezze, i torti, le fragilità.

Portare avanti il Quarto Passo per me è stato come ritrovarmi su di una parete rocciosa da scalare in posizione verticale; guardare sotto ed avere una fortissima vertigine, vedere il buio, il vuoto della solitudine e del dolore, senza più schermi ottici deformanti.



Sto per perdere i sensi ... sono tentata di abbandonare ... qualcuno mi dice che devo guardare in alto e tentare di risalire; quel Potere Superiore, che mi aveva consentito di abbandonarmi al Gruppo senza opporre tante resistenze, mi porge il primo picchetto; ora so dove devo lavorare, e ho anche lo strumento adatto per iniziare l'ascesa, sono stata illuminata e ho compreso quali sono i meccanismi da curare nella mia emotività.

Non ho più paura adesso, ai Gruppi parlo e riesco a vedere la mia parte vera, autentica; a volte ho l'impressione di cominciare a volermi anche bene! E so che i miei amici alcolisti me ne vogliono. La vittoria sull'alcol mi ha ridato fiducia nelle mie possibilità, ma non mi cullerò in questa constatazione, continuerò a lavorare su me stessa, spero sempre meglio, perché a questo punto mi è assolutamente necessario.

Ma allora era vero che non sono più sola! Era vero che prendendola con calma, senza correre, una volta ripescati i propri errori e corretti i meccanismi che ne sono all'origine, si riesce a "cambiare"! Le promesse di A.A. sono dunque una realtà.



Io mi sono appoggiata come un macigno su N., ma lui non ha fatto nessuno sforzo a sorreggermi, ha resistito al mio peso, all'urto dei miei umori variabili, agli scossoni delle mie contraddizioni. Che bella "sobrietà" si può costruire negli anni!

Se ogni giorno di sobrietà è una perla della nuova collana che indosso da quando conosco Alcolisti Anonimi, ad impreziosire quel gioiello, vi sono anche piccole gemme colorate, ognuna delle quali è un Dodicesimo Passo di N. dedicato alla mia crescita.

Io lo ringrazio tanto per avere acceso una fiaccola di speranza nel mio cuore e per avermi illuminato a giorno la via da seguire. Ringrazio anche tutti gli altri amici alcolisti, ai quali voglio un grandissimo bene, perché senza di loro non potrei camminare senza paura.

Un'alcolista anonima-Lazio

DI COLLERA SI PUÒ ANCHE MORIRE

Mi chiamo Roberto e sono un alcolista. In questi giorni, rientrato dal Seminario di Rimini, con questa carica interiore ricevuta, mi sono messo a fare un Quarto Passo, un altro inventario di me stesso. Nei giorni scorsi, ho letto in un libro che di collera si può anche morire. Così sono ritornato indietro nel tempo, al periodo attivo del mio alcolismo. Quando una sera durante una gara di briscola (si stava giocando per il secondo posto) io avevo già bevuto parecchi bicchierini e mi accingevo a fare la partita. Eravamo tre a tre, eravamo all'ultima mano, ma per un errore fatto siamo stati eliminati. Ed ecco che dentro di me è scattata questa molla dell'aggressività, collera e ira e della mancanza di fiducia verso il compagno di gioco. Così si è scatenato il putiferio.

Ritornato a casa mentre stavo andando a letto ho sentito dei forti dolori al petto, ho chiamato il dottore che dopo avermi visitato, mi portò lui stesso all'ospedale. Dopo circa quaranta giorni di svariati esami, la prognosi parlava di esaurimento e stress. Mi dissero di trascorrere un periodo in montagna e di cercare di essere il più tranquillo possibile e di mangiare tanto e di bere qualche buon bicchiere di vino. Andato in montagna ho cominciato la convalescenza. I primi giorni rispettavo la cura, ma alla fine del periodo di montagna mangiavo poco e bevevo molto. Ho cominciato a isolarmi perché ero diventato aggressivo, ero un essere superiore, me ne fregavo di tutti. Ritornato al lavoro il mio bere si era ridimensionato, però non ero più quello di prima, perché mi rendevo conto che l'alcol mi aveva preso la mano. Non bevevo molto, solamente bevevo continuamente e questo è stato uno dei tanti fatti che mi ha spinto a isolarmi e a cominciare a essere in collera con me stesso. Ero sempre più in collera con me stesso, quando nella vita e nel lavoro non riuscivo a fare il mio dovere. Allora per aiutarmi ad avere il coraggio di affrontare le cose, dovevo bere due o tre bicchierini. Entrato in AA la mia vita ha cominciato a cambiare. Grazie al Programma ora ho tante 24 ore di sobrietà e mi sento più responsabile di me stesso. Ora ho la forza di stare lontano dal primo bicchiere, la forza di modificare e cambiare gran parte del mio carattere. Nel lavoro che ho fatto per cambiare questo sentimento di collera verso me stesso, ho accettato il Programma di AA come una scuola di vita. Ho accettato di essere un tipo collerico con manifestazioni di dominatore e di carattere esplosivo. Ho cominciato a ragionare con me stesso, a essere più razionale e a vedere le cose nella giusta prospettiva. Mi

sono messo nei panni degli altri per vedermi meglio e capire il loro punto di vista, ho cercato a volte di ridere di me e facendo così riuscivo a scrollarmi di dosso la diffidenza e a neutralizzare la collera.

Ho cominciato col cercare le occasioni per avere fiducia in qualcuno e sapere che non ho l'obbligo di tenere tutto sotto controllo. Questa per me è stato una rivelazione.

Ho cominciato a reagire in modo positivo, a non arrabbiarmi sempre cercando con calma di spiegare cosa mi infastidiva.

Mi sono abituato a perdonare rinunciando al risentimento e alle rappresaglie e così facendo mi libero della rabbia, riesco a dimenticare più facilmente i torti. Una volta mi arrabbiavo spesso, ma da quando ho conosciuto AA mi sono reso conto che tutte le cose o sciocchezze che mi irritavano prima, non valevano neanche un briciolo della mia salute. Malgrado i miei più fermi propositi di evitare l'ira ogni tanto mi capita di ricadere nell'errore, ma AA mi ha insegnato a riflettere, ad avere più fiducia negli altri e trattarli con gentilezza, così facendo cerco di cancellare piano piano gli effetti nocivi della collera, dei risentimenti e di essere più cordiale con gli altri. Ora sono più responsabile, più sereno e soprattutto sincero con me stesso, ringrazio quel Potere Superiore che AA mi ha fatto conoscere e prego affinché mi faccia continuare la mia sobrietà e serenità in questa meravigliosa scuola di vita. Grazie AA.



IL MONDO MAGICO

Sono Enrico e sono alcolista. Oggi sono grato a tutti voi amici per avermi coinvolto in questo mondo magico di A.A. dove ho trovato conforto, amicizia che non ero mai riuscito a trovare al di fuori. Il programma che assieme a voi ho intrapreso mi permette di essere sobrio solo per oggi.



A forza di dire solo per oggi sono passati due anni da quando ho toccato il mio fondo e ho deciso di farmi aiutare; non sapevo a cosa andassi incontro, ma ero consapevole che se volevo rialzarmi dal fondo che avevo toccato, non potevo farlo da solo. Fino ad oggi mi sono affidato a voi e al mio potere superiore e sto accettando molte situazioni della vita che non volevo accettare.

Grazie, grazie e grazie

Vi voglio bene

POLENTA E VINO

Era il dopo guerra del 1943. Avevo quattro anni. Abitavo in una vecchia casa di ringhiera che fu bombardata e rasa al suolo. Vivevo lì con mia madre, tre sorelle ed un fratello più grande di me. Mio padre era morto un anno prima per ferite di guerra.

Mia madre ci condusse tutti sulle Dolomiti in un paesino piccolissimo, nella sua casa natia, ospiti di mia nonna e di undici zii tutti alpini e tutti alcolisti.

All'alba di ogni giorno bevevano tutti, per colazione, fiumi di caffè, seguiti da diverse bottiglie di grappa che facevano loro, ricavata da una qualità di mele selvatiche e la davano anche a me "Perché" – dicevano loro "sarei diventato un alpino forte e robusto". E lì cominciai il mio alcolismo.

Mia madre, al mattino prestissimo, mi metteva in una gerla e mi portava con lei nei campi a falciare l'erba o nei boschi a tagliare legna. Portavano sempre, della polenta fredda, del formaggio e tanto vino. Facevano una sosta per mangiare. Quello era anche il mio pranzo.

Quando compii 10 anni tornammo a Milano. Io, mia madre, mio fratello e le mie sorelle. Frequentai la scuola con scarso esito, con delle continue fughe. Andavo sempre ai giardini pubblici a guardare gli animali. Mi ero innamorato di una scimmietta: le portavo del pane quando riuscivo a rubare la merenda ai miei compagni.

Poi morì anche mia madre, le mie sorelle si sposarono. Rimasi con mio fratello e fui costretto a trovarmi un lavoro come manovale in un cantiere e lì ricominciai a bere, prima spuma con vino, poi solo vino.

Venne il servizio militare. Mi mandarono ad Asiago allo spaccio sottufficiali come autista. Figuratevi, io come alcolista, avevo la possibilità di bere come e quando volevo. Così feci!

Un giorno mi trovarono ubriaco a dormire sul mio camion. Per punizione mi trasferirono a fare la guardia permanente in un distaccamento in alta montagna, tra la neve. Comunque trovavo sempre il modo di procurarmi da bere. Barattavo la mia razione di sopravvivenza con dell'alcol.

Finalmente finì anche la naia.

Tornai a Milano e mi sposai. Per un po' di tempo bevevo moderatamente. Il lavoro scarseggiava e più mancava più bevevo. Litigavo con mia moglie che diceva di non poterne più e che dovevo prendere dei provvedimenti. Decisi di partire per la Germania e trovai lavoro come verniciatore.

Ci tenevamo in contatto con lettere e telefonate. Facevo il pendolare, avanti e indietro, Milano-Germania. Metà dello stipendio lo lasciavo a casa e metà lo spendevo nel bere.

Mangiavo poco e bevevo molto.

Nacque mia figlia Lorena e tutto sembrava tornato alla normalità. Un giorno trovai mia moglie che allattava la bambina ed accanto a lei c'era una bottiglia di birra vuota. Le chiesi il perché di quella bottiglia. Mi disse che glielo aveva consigliato il medico perché non aveva abbastanza latte. Scoprii in seguito che era anche lei diventata alcolista.

I nostri rapporti si incrinarono e ci separammo. La figlia fu affidata a lei, mi tolsero la patria potestà e mi fu impossibile vederla per moltissimi anni. Ripresi il mio tormento, naufragando sempre di più nell'alcol, finché un amico medico mi disse a bruciapelo: "Se non smetti di bere non arrivi a Natale".

Smisi di bere alcol quel giorno.

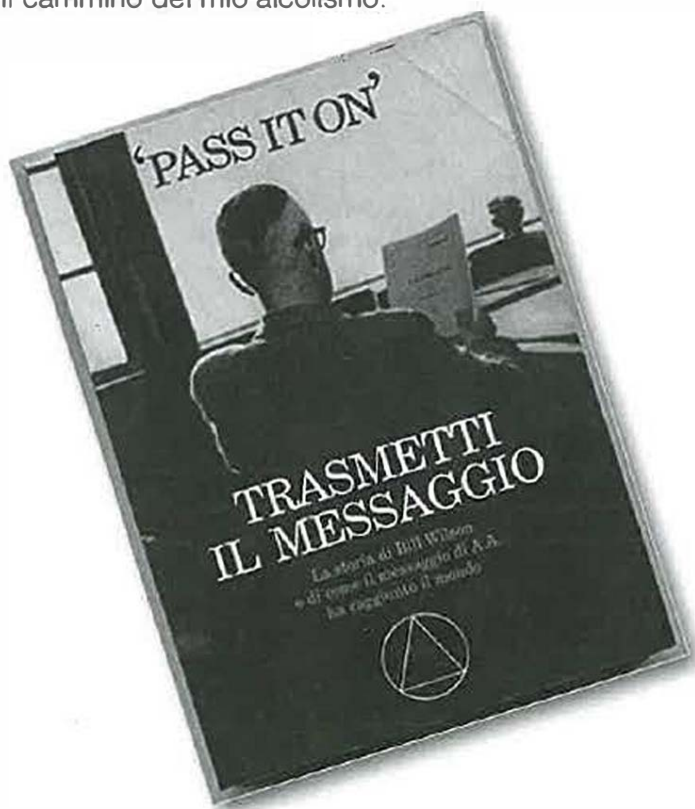
Dopo circa una settimana di astinenza, al ritorno dal lavoro, per strada le mie gambe cedettero. Caddi, ebbi delle convulsioni. Mi alzavo e ricadevo. Finché svenni.

Mi risvegliai in un ospedale da un coma etilico (delirium tremens). Vedevo con occhi spenti nevicare dal plafone della mia stanza d'ospedale.

Nel delirio mi vedevo assalito da animali: topi, scarafaggi, gatti, iene fameliche, corvi, serpi, sentivo le pareti parlare.

Conobbi la pazzia e la più completa solitudine. Poi dal buio una luce, ed apparve una fanciulla bionda che portava un nastro dorato sulla fronte, ai piedi dei sandali romani anch'essi d'oro, una faretra a tracolla ed un arco. Scoccò una freccia e la luna esplose, formando in cielo, ricomponendosi, due grandi A.A. dorate e luminose, con sotto una scritta tutta fatta di stelle: "In hoc signo vinces" - con questo segno vincerai.

Gli incubi finirono e mi svegliai: accanto al mio letto, un'infermiera bionda, con un camice bianco "era la mia fata". Venni dimesso dall'ospedale. Nella tasca della mia giacca trovai un numero di A.A. Telefonai, mi rispose una voce sicura e tenera che mi dette un indirizzo ed un appuntamento per lo stesso giorno. Mi recai in quel luogo ancora frastornato e vacillante e lì riacquistai la fede in Dio che avevo perso lungo il cammino del mio alcolismo.



Dai Dodici Passi e dalle Dodici Tradizioni ho appreso un nuovo modo di vivere. Ora, con l'aiuto del Programma di A.A., sono più di due anni che non tocco e non bevo alcol. Mia figlia è ritornata a me e mi ha regalato un nipotino.

Ora porto il messaggio di A.A. per me e per tutti coloro che ne hanno bisogno, svolgo un servizio per A.A. e vivo sobriamente le mie 24 ore. Ringrazio infinitamente A.A. e tutti i compagni del Gruppo.

Un grazie a Bill e Bob. Un alcolista recuperato.

ANCHE LE DONNE SOFFRONO

Nonostante grandi opportunità, l'alcol ha quasi finito la sua vita. Un membro dei primi tempi che ha diffuso il messaggio fra le donne nel nostro periodo pionieristico.

Cosa stavo dicendo... da lontano, come in un delirio, sentivo la mia voce chiamare qualcuno Dorothy, parlare di negozi d'abbigliamento e di lavori... Le parole divenivano più chiare... il suono della mia voce mi spaventava quanto più si avvicinava... e improvvisamente io ero lì, parlando di non so cosa, a qualcuno che non avevo mai visto prima. Improvvisamente ho smesso di parlare. Dove mi trovavo?



Mi era già capitato in precedenza di svegliarmi in strane stanze completamente vestita in un letto o su un divano, oppure di svegliarmi nella mia stanza, dentro o sopra il mio letto, non sapendo che ora o giorno fosse, impaurita di chiederlo... ma questa volta fu diverso. Questa volta sembravo essere già sveglia, seduta dritta su una grande comoda sedia, nel mezzo di un'animata conversazione con una perfetta giovane sconosciuta che non sembrava pensare a che questo fosse strano. Lei stava chiacchierando, piacevolmente e confortevolmente.

Con terrore mi guardai attorno. Mi trovavo in una grande stanza scura, arredata piuttosto poveramente: il soggiorno di un appartamento nel seminterrato. Brividi freddi cominciarono a percorrere su e giù la mia spina dorsale, battevo i denti, mi tremavano le mani tanto che le misi sotto di me per evitare che volassero via. Il mio spavento era davvero reale ma non spiegava quelle reazioni violente. Sapevo cosa fossero quelle reazioni, un bicchiere le avrebbe sistemate. Doveva essere passato molto tempo da quando avevo bevuto il mio ultimo drink, ma non osai chiederne uno a quella sconosciuta.

Dovevo andare via da lì. Dovevo andare via prima di farmi sfuggire che non ricordavo come ero giunta lì, e quella donna potesse accorgersi che ero una pazza desolata. Ero pazza, devo esserlo stata.



Il mio tremolio stava peggiorando, guardai il mio orologio: erano le sei in punto. L'ultima volta che ricordai di aver guardato l'orologio era l'una e sedevo confortevolmente in un ristorante con Rita, bevendo il mio sesto martini, e sperando che il cameriere si sarebbe dimenticato del mio ordine abbastanza a lungo da permettermi di berne ancora un paio. Ne avevo bevuti solo due con lei, ma ero riuscita ad averne altri quattro nei quindici minuti in cui l'aspettavo e, ovviamente, avevo bevuto le usuali innumerevoli sorsate dalla bottiglia quando mi ero dolorosamente alzata e mentre mi vestivo lentamente e spasmodicamente. Infatti all'una ero in grande forma senza nessun dolore.

Cosa poteva essere successo? Quello fu nel centro di New York, sulla rumorosa quarantaduesima strada... mentre questa era ovviamente una silenziosa sezione residenziale. Perché "Dorothy mi aveva portato qui? Chi era lei? Come l'avevo conosciuta?" Non avevo risposte e non osavo chiederle. Lei non sembrava percepire nulla di sbagliato, ma cosa avevo fatto in quelle cinque ore di cui non avevo memoria? Il mio cervello girava a vuoto.

Avrei potuto fare cose terribili senza nemmeno saperlo.

In qualche modo riuscì ad andarmene da lì e camminai per cinque isolati oltre le case di mattoni. Non c'era segno di un bar, ma trovai una stazione della metropolitana. Il nome della stazione non era familiare, e dovetti chiedere indicazioni per la Grand Central. Ci misi tre quarti d'ora e dovetti cambiare due metropolitane per giungere lì - di nuovo al mio punto di partenza [Grand Central è infatti sulla 42esima]. Ero stata nei remoti meandri di Brooklyn.

Quella notte mi ubriacai molto, il che era usuale, ma mi ricordai tutto, il che non era usuale. Ricordai di andare attraverso quella che mia sorella mi assicurò essere la mia solita procedura notturna nel cercare il nome di Willie Seabrook sull'elenco telefonico. Mi ricordai della mia forte risoluzione di trovarlo e di chiedergli di aiutarmi ad entrare in quell'asylum [ospedale psichiatrico] di cui aveva scritto.

Ricordai di affermare che volevo fare qualcosa e che non potevo andare avanti così... Ricordai di aver guardato a lungo fuori dalla finestra come una facile soluzione e rabbrivire alla memoria di quell'altra finestra, tre anni prima, e i sei agonizzanti mesi in un ospedale londinese.

Ricordai di aver riempito di gin la bottiglia di perossido dentro la cassetta dei medicinali, nel caso in cui mia sorella avesse trovato la bottiglia che nascondevo sotto il materasso. E ricordai lo spaventevole orrore di quella notte in cui dormii solo per brevi intervalli, svegliandomi gocciolante di sudore freddo e scossa da assoluta disperazione per bere frettolosamente dalla mia bottiglia e misericordiosamente svenire di nuovo. "Tu sei pazza, tu sei pazza, tu sei pazza" martellava nel mio cervello ogni qualvolta un raggio di coscienza affiorava, ed io annegavo quel ritornello col bere.

Andò avanti così per due mesi o più prima che atterrassi in un ospedale e iniziassi la mia lenta lotta di ritorno alla normalità. E' andata avanti così per più di un anno. Avevo trentadue anni.

Quando guardo indietro a quell'ultimo orribile anno di bere costante, mi meraviglio di come sia sopravvissuta, sia fisicamente, sia mentalmente. Perché c'erano, ovviamente, periodi di chiara percezione di cos'ero diventata, accompagnati dalla memoria di quello che ero stata, quello che mi aspettavo di essere.

E il contrasto era decisamente schiacciante. Stando seduta in un bar sulla Second Avenue, accettando drinks da chiunque li offrisse dopo che la mia piccola puntata era andata, o sedendo a casa da sola con l'inevitabile bicchiere in mano, avrei ricordato, e ricordando, avrei bevuto più rapidamente, cercando un rapido oblio. Era dura riconciliare questo orribile presente con i semplici fatti del passato.

La mia famiglia era benestante e ogni mio desiderio materiale veniva esaudito. Il migliore collegio e una scuola di perfezionamento in Europa mi avevano preparato al convenzionale ruolo di debuttante e giovane matrona. I tempi in cui io sono cresciuta (l'era del proibizionismo immortalata da Scott Fitzgerald e John Held Jr.) mi avevano insegnato ad essere spensierata fra coloro che erano più spensierati; i miei impulsi interiori mi hanno portato a superarli tutti. L'anno dopo aver finito gli studi mi sposai. Fin qui tutto bene, tutto secondo i piani come migliaia di altre. Ma a quel punto la storia divenne la mia. Mio marito era un alcolista, e poiché io avevo solamente disprezzo per quelli che non avevano le mie meravigliose capacità, il risultato fu inevitabile. Il mio divorzio coincise con la bancarotta di mio padre, ed io andai a lavorare, abdicando a tutta l'obbedienza e la responsabilità verso chiunque altro tranne che me stessa.

Per me il lavoro era solo un mezzo differente per lo stesso fine, essere capace di fare esattamente quello che volevo.

Per i dieci anni seguenti feci proprio questo. Per maggiore libertà e eccitazione andai a vivere all'estero. Avevo un lavoro tutto mio, abbastanza successo da soddisfare gran parte dei miei desideri. Ho incontrato tutte le persone che volevo incontrare, visto tutti i posti che volevo vedere, fatto tutte le cose che volevo fare -ero sempre più infelice.



Women suffer too, Alcoholics Anonymous, ed. 2019,
New York, pag.200/207

L'IDEA DI ESSERE QUALCUNO

L'alcool ci aiuta a sfuggire dalla noia, illudendoci quasi, che i nostri guai magicamente possano scomparire. Ma smaltendo la sbornia, il più delle volte abbiamo ammesso che i guai erano raddoppiati. Il bere può solo peggiorarli e moltiplicarli.

In A.A., il senso di inutilità e la noia ci abbandonano, non solo non ci annoiamo alle Riunioni, ma spesso ci attardiamo, fin dopo la loro conclusione. Eccedevamo nel bere per sentirci importanti. Ci piaceva l'idea di essere qualcuno. Raccontavamo delle storie inverosimili per sentirci superiori. In A.A., impariamo a rifiutare questa forma di auto-compiacimento, cominciamo a guadagnare un vero rispetto di noi stessi, onestà e umiltà.

Offrire da bere ci dava grande soddisfazione. Ci piaceva dire: "Brinda alla mia salute, offro io". Dietro questa "falsa generosità" spesso potevamo giustificare il successivo bicchiere, senza per questo dover sentirci in colpa ed ammettere di averne già bevuti parecchi. Sicuramente non stavamo favorendo i nostri amici; molto più verosimilmente cercavamo complici per le nostre bevute. Il bere crea una sorta di cameratismo. Ma è una falsa compagnia, perché si basa sull'egoismo.

Usiamo i nostri compagni di bevuta per il nostro piacere e per la nostra auto giustificazione. In A.A. cerchiamo veramente di aiutare gli altri alcolisti: esiste una vera vicinanza basata sull'altruismo e sul desiderio di aiutarci reciprocamente. E troviamo dei veri amici, non amici che sono tali solo nei momenti buoni, non già compagni morti, cadaveri che non sanno di essere tali, coi quali accompagnarsi in fumose taverne.

Abbiamo bisogno di compagni vivi, che ci seguano, da seguire, perché vogliamo obbedire a noi stessi.

Inizialmente l'alcool ci dava "un certo piacere" ma nelle fasi successive finì con lo "stordirci" regolarmente. Che dire della delusione, della terribile depressione che arriva il giorno dopo?

In A.A. proviamo delle sensazioni realmente piacevoli: non falsa allegria, ma un'autentica soddisfazione e rispetto di noi stessi, unitamente a un senso di graduale riconciliazione verso il mondo. Nel bere sentivamo una sorta di piacere; per un periodo pensammo pure di essere felici. Ma era solo un'illusione che veniva regolarmente confermata dal malessere del giorno dopo.

MI LASCIO AIUTARE

Quante volte mi sono sentito l'asino attaccato alla mola del mulino, quante volte ho girato in tondo attorno al mio problema. Poi, quasi d'incanto, la fune del giogo si è spezzata. Mi sono trovato solo a guardare la stanga a cui ero stato attaccato. Non me ne importava nulla del mulino quando vi ero attaccato, immaginatevi ora che potevo decidere di me stesso. Ma quale strada prendere ora che avevo raggiunto la libertà? Dovevo fuggire lontano da quel luogo di tortura o, servilmente, dovevo avvertire qualcuno che me ne andavo e che a quella gogna ci venisse attaccato un altro? Abituato ormai ad anni di schiavitù sentivo che mi mancavano le certezze. Anche tutti i sogni che avevo fatto per liberarmi e poter fare liberamente ciò che mi sarebbe piaciuto erano e restavano sogni, chimere. Da buon asino mi ero ridotto come quello di Buridano che morì di fame per non saper decidere quale dei due cumuli di fieno dovesse mangiare per primo. A quel punto ho deciso di farmi aiutare perché quella libertà insperata, sentivo, sarebbe stata inutile, vana. E la mano di A.A., come accade nelle favole, si è allungata verso me. Solo che questa non era una favola. Non aveva la forma di una mano che mi respingeva, mi chiedeva un'elemosina o, peggio, mi respingeva. Era una mano docile, come sanno essere le mani che sanno accarezzare. Era una mano semplice, non complicata nei suoi gesti. A prima vista poteva sembrare una mano qualsiasi, da operaio, da casalinga, non aveva la forma dottorale che imponeva trattamenti o terapie. Aveva una sola domanda: "Tu lo vuoi, veramente?". Avevo risposto di sì, senza sapere se nel profondo quel sì avesse il significato che mi veniva suggerito e chiesto. Appena feci quel passo, passo terribile pieno di indecisioni, frastuoni di "se, ma" e di verbi al condizionale quella mano mi condusse nel cammino luminoso che mi ha fatto uscire dall'antro delle mie paure.

Ora, che in qualche modo, mi sento parte di quella mano sono convinto che prima di quel sì avevo dovuto accettare che quella mano mi aiutasse. Non è stata una scelta facile perché il mio egoismo, il mio orgoglio (sic!) mi nascondevano questa strada. Lasciarmi aiutare, decidere di lasciarmi aiutare è stato il momento di svolta del mio percorso.

LA SOLITUDINE

L'associazione di Alcolisti Anonimi nasce dalla piaga dell'alcolismo.

La solitudine dalla quale spesso si origina l'impossibilità di chiedere aiuto per vergogna o perché non si ha una rete parentale a disposizione, ti può portare a fare scelte di vita non proprio giuste per la nostra situazione, è come se ci aggrappassimo a qualsiasi persona o compagnia di amici per avere più sicurezza, per non rimanere soli, magari sbagliando, senza pensare alle conseguenze... giusto per avere un po' di finta felicità, che con il tempo potrebbe ritorcersi contro.

La solitudine è come un muro che ti schiaccia e che rischia di far spegnere completamente la tua dignità di essere umano, oltre ad aver rovinato spesso e inevitabilmente i rapporti umani e lavorativi per rimanere isolati dal mondo con la sola bottiglia per amica. Chi decide di entrare in AA è perché sente e riconosce di aver un problema con l'alcol, ma molte volte più del bere è la solitudine a distruggerci. Una solitudine creata dal modo smisurato di bere, che ci allontana da tutti i nostri amici e parenti e si rimane soli. All'inizio nessuno di noi dava la colpa all'alcol poiché, quando si beve, non si riconosce la malattia e si crede che si possa smettere quando si vuole.

Purtroppo non è così perché non sei più tu che comandi ma è l'alcol.

Frequentando AA ci si rende conto di poter uscire dalla solitudine in cui ci si trova, poiché nel gruppo si trova qualcosa di positivo, conosci persone che hanno sofferto degli stessi tuoi stati d'animo e si può uscire dalla schiavitù in cui l'alcol ci ha ridotti. Quando finalmente si riconosce di essere alcolista e di essere impotente di fronte al potere dell'alcol e soprattutto che da solo senza avere l'umiltà di chiedere aiuto a qualcuno, non ce l'avresti mai fatta ad uscirne fuori si comincia ad attenuare il senso di solitudine e di alienazione in cui l'alcol ci aveva portato. I primi periodi, staccarsi dall'unico amico rimasto è molto difficile e duro. Soffri di una forte solitudine!

In questi gruppi, incontri nuove persone ed hai la possibilità di fare nuove amicizie. Persone che ti capiscono profondamente, avendo loro stesse vissuto le tue esperienze e sofferenze. Si crea un gruppo di amici sempre pronti a sostenerti, ascoltarti, starti vicino anche al di fuori degli incontri.



Staccarsi dall' unico amico rimasto, l'alcol, era veramente impensabile, ed è per questo che il programma "del solo per oggi" ci aiuta molto ad attenuare il senso di vuoto che può determinare una vita intera senza più alcol.

All'inizio di questo percorso, non si riesce proprio ad immaginare di non poter più bere per tutta la vita ma "con solo per oggi, non bevo domani vediamo" già l'angoscia si sopporta meglio.

All' inizio del recupero, soli con sé stessi, non si vive molto serenamente, per questo si cerca di avere più contatti e amici possibili nel gruppo. Man mano che si procede con il programma e si arriva ad avere un periodo di astinenza lungo, si riesce a stare molto bene anche soli con sé stessi, anzi, si ricercano propri spazi nella giornata per poter star da soli . Con il tempo e il programma, la solitudine non ci fa più paura, anzi, diventa un momento di forza per meditare e avere un contatto cosciente con il proprio io vero. Si trova la pace. Il percorso è lungo e non bisogna aver fretta. La solitudine ha purtroppo causato molte ricadute ai nostri compagni e per questo il gruppo deve essere unito e vicino alle persone che ne soffrono più di altre, soprattutto all'inizio del cammino verso la libertà dall'alcol.

Estratto "da come la vede Bill"

Per quelli di noi che erano così, AA ha avuto un significato molto speciale; grazie ad essa abbiamo cominciato a imparare come instaurare giusti rapporti con quelli che ci capiscono: non siamo più costretti a essere soli.

L'ORCHESTRA DEI DODICI PASSI

Ciao a tutti, sono Manlio alcolista. A settembre del 2004 sono entrato in un Auditorium tutto nuovo per me, e lì mi è stato presentato il Direttore d'Orchestra, il Primo Passo. Impatto duro per me che arrivavo da anni di Rock and Roll Acrobatico, di urla, fischi, schiamazzi, chitarre rotte, insulti, luci accecanti negli occhi.

Ero circondato da un silenzio e da una pace a me sconosciuta, da persone che facevano a gara a scansarsi per lasciare il posto a me, a me, che ero abituato a cercarmelo a suon di spinte e urla là fuori. Sforzi immensi per niente, capisco ora. Dentro quell'Auditorium ho conosciuto tutti gli strumenti dell'Orchestra, uno alla volta e per fortuna per più volte, fino a distinguerli chiaramente l'uno dall'altro. Mi sembrava già una gran cosa essere lì ed apprezzare una musica così fuori dagli schemi a cui avevo abituato le mie orecchie. Alla fine di settembre di quest'anno è successa la cosa forse più strabiliante... ho imparato ad usare le mie orecchie che, probabilmente, avevano fischiato fuori tutto il frastuono a cui le avevo abituate.

Ed ecco che quei Dodici Strumenti, compreso il Direttore, sono diventati un'Orchestra. Prima mi fissavo, volta per volta, su uno di loro e mi perdevi gli altri; poi passavo ad ascoltarne un altro, e ciao i rimanenti! Adesso, dal mattino alla sera, tutti i giorni accompagnano la mia giornata, intrecciandosi, sovrapponendosi, ogni tanto con un assolo, poi tutti di nuovo insieme nel refrain, facendo esplodere una melodia che mi avvolge come una carezza che ha un sapore superiore. Siamo vicini alla nascita di un nuovo Anno che, come tradizione, ci propone il Concerto Viennese. Auguro a tutti coloro che mi accompagnano in questo magnifico cammino, di sentire sempre il suono di questa Orchestra dei Dodici Elementi, e che sia sempre più la nostra colonna sonora. Ah ... dimenticavo!!! Se ognuno di noi ci mette un po' della sua voce, ecco che si crea un'opera formidabile.

Grazie di tutto. -Manlio, alcolista

PROGRESSO LENTO, MA SICURO

Far parte di Alcolisti Anonimi è un dono la cui grandezza si comprende meglio man mano che l'alcol e l'ossessione si allontanano da me, in un orizzonte finalmente limpido. Sì, è vero, ho scoperto quanto le leggi della vita siano severe, quanto sia stato difficile accettare le mie responsabilità. Ho riscoperto valori come amore, giustizia, rispetto verso ogni essere umano, dignità, umiltà, e cercare di metterli in pratica in una società aggressiva, in cui spesso gli unici punti di riferimento sono denaro e potere, mi ha causato sofferenza e incapacità di mettermi in discussione.

Da sola non avrei mai potuto farcela, ma alcolisti anonimi mi ha accolta e mi ha accompagnata nel mio travaglio interiore. Mi ha offerto tutti gli strumenti necessari a non perdere di vista il cammino che ho percorso passo dopo passo, che mi porta verso la luce, ventiquattr'ore alla volta. La mia vita dura il tempo di un giorno, e sta a me riempirla di pensieri positivi e di azioni giuste, in cambio di una sobrietà duratura. Ridiventando una donna ho sentito crescere in me la forza per camminare, pur cadendo qualche volta sulla strada delle mie emotività, a volte malate, e mi rialzo afferrando le mani di chi mi viene in soccorso. Condivido la gioia di un progresso lento ma sicuro, riuscendo a comprendere come soltanto un Dio d'amore mi possa dare tanta forza e coraggio. Grazie a Lui non mi sento più sola.

Serene 24 ore

Dina



INSERTO



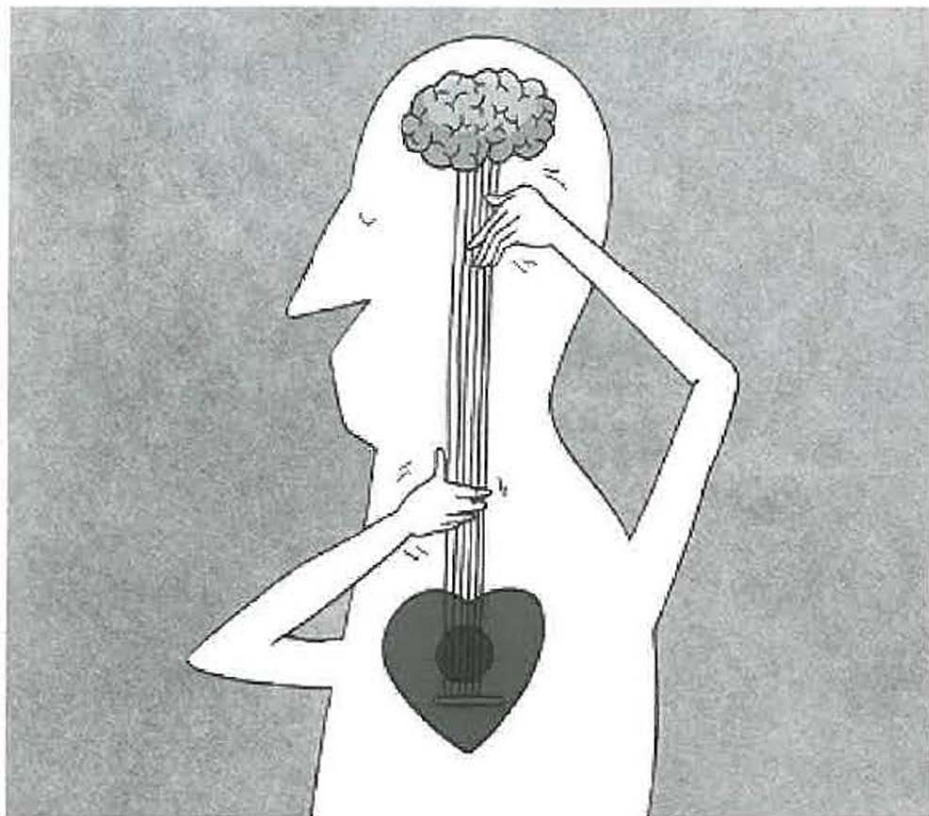
SETTIMA E OTTAVA PROMESSA



SETTIMA E OTTAVA

Sono Ferdinando e sono un alcolista mi ritrovo a riflettere sulla Settima e Ottava Promessa. Queste ultime parlano chiaramente del triangolo-rapporto che c'è tra egocentrismo, narcisismo ed egoismo e che caratterizzano un alcolista in fase attiva. Io sono astinente da 9 mesi... chiaramente troppo poco tempo per dire che vi è stato un radicale cambiamento psichico in me. Infatti ancora oggi sono molto autocentrato, ma in modo diverso, cerco di concentrarmi su me stesso per meglio comprendere i difetti di carattere che tanto hanno diviso me dagli altri. Io vivo tutto questo come un viaggio interiore alla scoperta di me ma attenzione: quello che ho capito è che smussando i miei difetti di carattere pian pianino mi avvicino agli altri sempre e solo un giorno alla volta. Resto sempre grato alla associazione per avermi regalato una seconda chance.

Ferdinando M.



SETTIMA PROMESSA

Se prendiamo in esame globalmente la personalità dell'alcolizzato notiamo che il suo modo di pensare e di agire è dominato da un rigoroso egoismo.

D'altra parte però sappiamo che viene considerata egoista la persona che dimostra di essere tutta tesa a procurarsi con qualche mezzo la maggior quantità possibile di benefici e di vantaggi, che le permettano una vita comoda, agiata, ricca di soddisfazioni e di piaceri.

Come può essere allora che venga ugualmente definito egoista colui che viene danneggiato dal suo egoismo che da esso ottiene, come capita all'alcolista attivo, soltanto insopportabili dolori fisici, indicibili tormenti psichici e addirittura la morte?

Non si tratta di una definizione errata o di una contraddizione perché l'egoismo dell'alcolizzato è causa ed effetto della sua malattia, cioè della compulsione e della dipendenza dall'alcol, derivanti dall'intossicazione fisica e dall'ossessione psichica.

L'alcolista attivo è un egocentrico che è costretto a dirigere tutte le sue energie verso una sola meta: soddisfare in qualunque modo, con qualunque mezzo, a costo di qualsiasi umiliazione o esercitando ricatti e violenze di ogni tipo, il bisogno di alcol sempre più urgente e crescente!

Quando ci comportavamo in questo modo avevamo innescato un processo psicologico complesso, contraddittorio e infine gravemente patologico.

Concentrando la nostra attenzione solo sul nostro bisogno di alcol e quindi su noi stessi, diventavamo ai nostri occhi le persone più importanti di questo mondo, ma nello stesso tempo le persone più fragili, più criticabili, più vulnerabili, più insicure e piene di guai e di disgrazie di questo mondo.

Tutto ciò produceva in noi un senso di inferiorità che ancora una volta, in modo ambivalente, l'alcol in un primo tempo riusciva a diminuire per farlo aumentare poi sino al culmine dello squilibrio psichico, fatto di momenti di fantastica auto-esaltazione alternati a momenti di desolato sconforto, di disprezzo e di odio di noi stessi.

Idee e sogni di grandezza a occhi aperti, interrotti da sempre più frequenti crisi di depressione, di autocommiserazione, di invidia verso tutti, sempre più fortunati di noi.

E da quelle crisi giù nel baratro della solitudine, del risentimento, fino al seducente e tentatore pensiero del suicidio come liberazione definitiva da tutti i dolori e da tutte le vergogne; suicidio però pensato ancora una volta egoisticamente, senza tener conto dei suoi tragici effetti sui nostri cari, anzi con il proposito di punirli e di vendicarci con la nostra scomparsa.

Il nostro incontro con AA, i consigli del nostro sponsor, l'aiuto del Gruppo, la nostra decisione di avanzare sul cammino della sobrietà 24 ore alla volta, il nostro sforzo di svolgere con tenace impegno il programma dei 12 Passi, la fiducia crescente in noi stessi e nel Potere Superiore, mettono in moto quel risveglio spirituale che immancabilmente farà sì che si realizzi la Settima Promessa di AA: "Il nostro egoismo scomparirà".

Dopo aver imparato a giudicare realisticamente noi stessi e le situazioni in cui viviamo, dopo esserci abituati a sorvegliare attentamente le nostre emozioni evitando gli squilibri dell'ottimismo e del pessimismo, dopo aver riacquistato stima nelle nostre capacità di vivere serenamente, in pace con noi stessi e con il prossimo, dopo e insieme a tutto questo comincia a nascere in noi il sentimento della gratitudine, il bisogno di propagare intorno a noi la rinata gioia di vivere che proviamo.

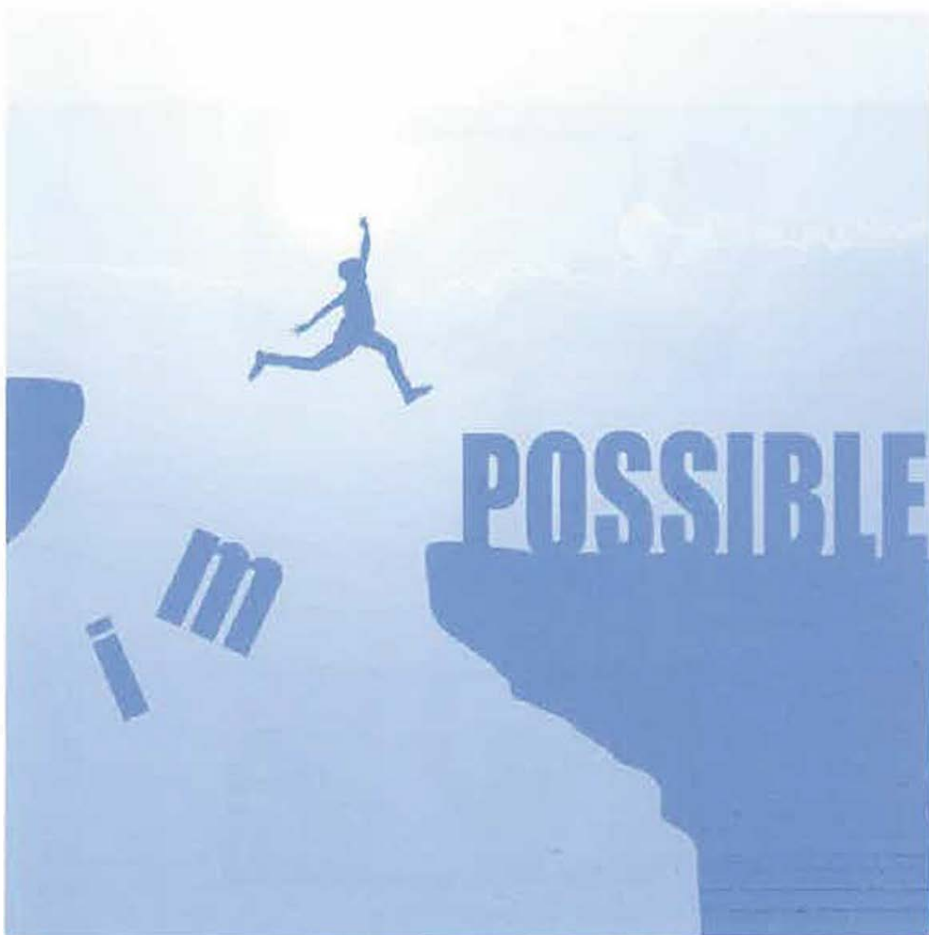
Comincia, in una parola, a scomparire il nostro egoismo e a farsi sempre più esigente il bisogno di irradiare la serenità ritrovata tra i nostri cari e tra coloro che stanno soffrendo ancora le pene dell'alcolismo.

In questa trasformazione della nostra personalità, in questo capovolgimento di valori e di obiettivi, l'esperienza e l'insegnamento di AA continuano a guidarci. Dodici Passi e le Dodici Tradizioni ci conducono per mano, sia individualmente che come Gruppo, e facendo leva sulla sobrietà, sul risveglio spirituale di ciascuno, sul nostro senso di unità in AA, ci indicano il nostro scopo primario, sia come singoli che come Gruppo: trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

La Settima Promessa di AA si realizza quindi e il nostro egoismo scomparirà in proporzione alla nostra capacità di superarlo mettendo in pratica e realizzando l'“UNITÀ” amorosa e fraterna, il “SERVIZIO” sollecito e instancabile, il “RECUPERO” saldo e stabile di ognuno di noi e di tanti altri.

La nostra inguaribile malattia, pur rimanendo tale e proprio perché tale, grazie allo stimolante Programma di AA, cesserà di alimentare il nostro egoismo e di essere causa di disastri individuali e sociali e diventerà e rimarrà feconda e fruttuosa di vero bene per tutti

(Insieme in AA-1/88)



SETTIMA PROMESSA

Essere una persona adulta con il carattere, l'anima e il cuore di una persona infantile è un prezzo che ho dovuto pagare dal momento in cui ho preso la consapevolezza che smettere di bere non mi bastava più e dal momento in cui ho deciso volontariamente di intraprendere la strada della sobrietà e del recupero attraverso questo viaggio spirituale con il fondamentale aiuto di Alcolisti Anonimi e del programma.

Sono stato una persona infantile e egocentrica, tutto doveva girare intorno a me, perché io ero la persona che aveva sofferto, e quindi ero impulsivo, mutevole, instabile per non dire altro. Faceva parte di me, ma non ero consapevole di questi miei stati d'animo.



Oggi che essi sono stati modificati (ma non del tutto scomparsi) grazie al programma di A.A. e con l'importante aiuto di una psicoterapeuta, riesco a gestirli un giorno alla volta come molte delle mie emozioni.

Questo percorso spirituale include il recupero di un rapporto più o meno sano con gli altri, dove il servizio in A.A. ha avuto, ed ha, una profonda importanza perché mi ha insegnato a collaborare con gli altri, a confrontarmi con loro, ad accettare le diversità di opinioni e di idee, a aiutare gli altri (anzi cercare di aiutare gli altri), prima di tutto mi ricorda chi sono e chi ero, e che la differenza tra me e loro è solo un bicchiere.

Mettermi al servizio degli altri mi riempie il cuore e mi trasmette serenità e mi evita di isolarmi dalle altre persone, accettando che esistano anche altri esseri umani come me, e ancor di più che esiste anche la solitudine.

Aiutare gli altri significa anche avere una mente aperta e una onestà intellettuale verso le persone, perché aiutare, significa aiutare anche le persone che non ci sono simpatiche o che non ci vogliono bene, perché qui parliamo di alcolismo, parliamo di vita e di morte, e quando c'è la vita di un altro essere umano di mezzo, non esiste simpatia o antipatia: ci sta chiedendo aiuto.

Fare questo significa abbracciare un nuovo stile di vita, applicare i principi di A.A. in tutti i campi della nostra vita, tra tante difficoltà perché siamo umani, ma impegnandoci a farlo. Solo così il Maurizio infantile scompare tentandoci di essere una persona adulta, con tutte le responsabilità che ne conseguono.

A questo ci arriviamo facendo programma inteso nella sua interezza, con fatica, e lavorando su noi stessi giorno dopo giorno.

Concludo ricordandomi una cosa che gli anziani mi insegnarono e mi trasmisero e che ritrovo fortemente qui nella Settima Promessa.

Amore e Fiducia si regalano, non si meritano.

Serene 24 ore,

Maurizio, Alcolista Anonimo

OTTAVA PROMESSA

"Non faremo altro che seguire la bussola che orienterà la nostra rotta."

Da marinaio quale sono, ho navigato per una ventina d'anni e ho conosciuto la solitudine così come la tranquillità o la furia del mare. Ho sempre seguito la bussola magnetica che mi indicava il Nord. Negli ultimi anni di navigazione ho abbandonato l'alcol e la guida di me stesso l'ho affidata a Dio. Non c'è migliore Capitano. La mia nave ha potuto evitare molti scogli, ma la traversata è lunga e i pericoli minacciosi. Oggi ho la fede, la certezza che tutto finirà, da questa, o tutt'al più, da quell'altra parte. "Il cammino del destino felice" mi aspetta, se sono onesto con me stesso e con gli altri.



OTTAVA PROMESSA

Ciao a tutti, sono Maurizio e sono un alcolista.

E' vero, dell'egoismo ne parlano tutti con antipatia, come se l'egoismo fosse il nemico numero uno per Maurizio alcolista, o come se fosse il difetto di carattere principale da eliminare.

Mi voglio sempre ricordare che se pensare esclusivamente a me stesso da bambino, senza avere più fiducia in me e negli altri mi ha portato all'autodistruzione ed ad un lento suicidio (ed isolamento), per assurdo mi è servito a non morire.

È vero che l'essere umano egoista tende a pensare più a sé stesso che agli altri, è aggressivo, e schiaccia la persona che gli si pone dinanzi, Mi ci rivedo molto in questa descrizione e non solo quando bevevo e mi drogavo, ma anche dopo aver abbracciato A.A. e il suo programma di recupero. Era complice il tipo di lavoro che facevo, dove il potere superiore era il fatturato ed il discepolo prediletto era il denaro, e dove io dovevo fatturare e guadagnare e l'altro morire.

Visto che non riuscivo a venirme fuori, ho parlato con il mio sponsor e la mia psicoterapeuta, e sono andato più a fondo nella questione.

Ho cominciato a comprendere che l'egoismo è una componente importante dell'essere umano, è amore verso sé stessi, cosa che per decenni (circa 40 anni) non ho avuto, è un istinto che ci aiuta a vivere.

Il reale problema è l'abuso o il modo del tutto folle che facciamo dell'egoismo, questo non riguarda solo quest'ultimo, ma riguarda tutti i nostri istinti e tutte le nostre emozioni, e ogni volta che ne abusiamo facciamo del male a noi stessi e alle persone che sono vicino a noi.

Quindi ogni volta che cerco di imporre i miei istinti ad un altro essere umano sono egoista ed egocentrico con un alto rischio di provocare dolore agli altri e a me stesso.

Egoismo ed egocentrismo sono caratteristiche principali di Maurizio alcolista, che pensava solo a sé stesso, senza curarsi degli altri, con quel modo di fare sfrenato anche del "tutto subito", con quel comportamento autodistruttivo.

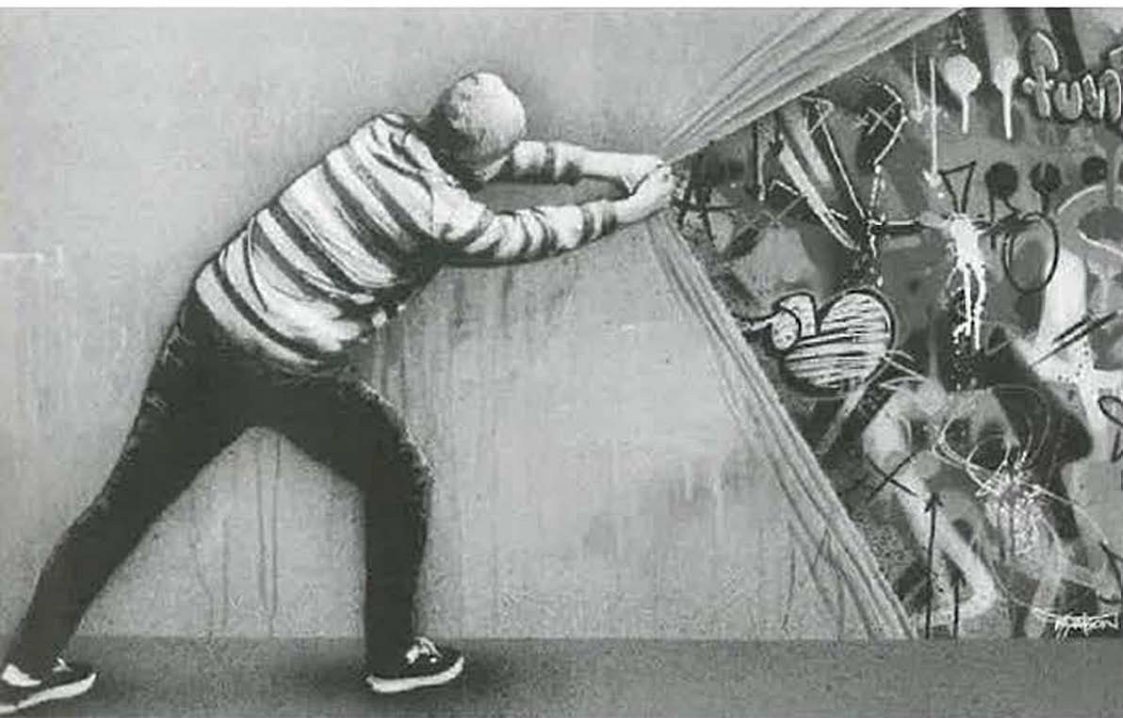
Ma grazie al programma di A.A. e al mio Potere superiore come io Lo posso concepire e affidando a lui la mia vita, finendo di essere il regista della mia vita, questi aspetti del mio carattere sono piano piano rientrati, comunque essere sanamente egoisti, ci aiuta a non ricadere, e a continuare sulla strada della sobrietà.

Un aiuto fondamentale perché questo avvenisse è stato cercare di aiutare altri amici che soffrono di questa malattia, abbassare le aspettative sulle altre persone, lavorare con gli altri esseri umani e qui il servizio in A.A. è stato per me fondamentale.

Il passaggio di stare, aiutare, lavorare con gli altri esseri umani in A.A. è stato, ed è un passaggio fondamentale per cercare di essere un essere umano come gli altri, e avere delle relazioni sane con loro.

Grazie ad A.A. cerco e gestisco un giorno alla volta ferite che il mio passato ed il mio vissuto mi hanno lasciato in eredità, ferite che mi portano problemi ed ogni tanto sanguinano.

Grazie A.A. Serene 24 ore,



NON SANTIFICHIAMO LE PROMESSE

Perché?

1. Le Promesse non sono intese come una cosa a parte (come sono i Passi e le Tradizioni). Esse sono nascoste nel Testo (e nel contesto) per una ragione: esse fanno parte di una disamina sul come compiere i Passi, in modo specifico i primi nove. Il paragrafo in questione segue una lunga descrizione del pasticcio che sono le nostre vite di alcolisti e del come fare per uscirne fuori.

2. Queste non sono Promesse incondizionate come sembrano quando sono prese come una cosa a parte. Proprio il contrario. Esse sono una spontanea, quasi euforica espressione delle esperienze dell'autore con le ricompense che si possono attendere se siamo diligenti nella fase del nostro sviluppo. Quale fase? Il lavorare ai primi nove Passi come descritto nelle precedenti pagine!

Quello che il Grande Libro dice a pag. 82 e 83 è che se noi abbiamo messo a nudo le nostre anime, se abbiamo riconosciuto le nostre distrutte relazioni con gli altri, allora noi "stiamo per conoscere una nuova libertà..." allora "noi non ci affliggeremo per il passato", e così attraverso il resto delle Promesse.

Infatti il libro dice "Stiamo certi che si attuano, se ci impegneremo alla loro realizzazione". E il resto di questo capitolo è dedicato a dirci come lavorare a esse praticando il Decimo e l'Undicesimo Passo.

Sto glorificando i risultati mentre ignoro i Passi necessari per arrivarci? E' più facile e più confortante rifugiarsi nelle Promesse (tirandole fuori dal proprio contesto, naturalmente) che passare attraverso la purificazione e la sofferenza necessarie per fare i primi nove Passi – che chiaramente rappresentano il prerequisito delle Promesse? L'alcolista si serve delle Promesse, consciamente od inconsciamente, come una "strada più facile e più agevole".

Così leggiamo e rileggiamo il 5° ed il 6° capitolo (insieme con il resto del Grande Libro, naturalmente). E quando arriviamo al meraviglioso pezzo di pag. 82 e 83 serbiamo in cuore la ricompensa delle promesse.

Portiamole nelle nostre menti e nei nostri cuori come una gioiosa e ispiratrice parte del nostro Programma di recupero.

Ma non santifichiamo le Promesse.

(Insieme in AA-suppl. 5/90)



SCOPRIAMO L'IDENTITÀ DI AA ATTRAVERSO LA NOSTRA LETTERATURA

Sono Chiara e sono un'alcolista.

Con grandissimo piacere ed entusiasmo ho riletto nuovamente il cap. Quinto del Grande Libro e mi sono fatta trasportare dalla bellezza e ricchezza del contenuto. Il testo riassume in maniera scorrevole e suggestiva l'esperienza del recupero dall'alcool e del risveglio spirituale vissuto in varia misura e grado da tutti noi alcolisti, una volta varcata quella soglia magica.

Il primo grande risveglio è stato rivedere in quelle persone sorridenti e amichevoli che mi hanno accolto, tutta la disperazione che io stavo vivendo in quel momento. Loro ne riuscivano a parlare tranquillamente, candidamente, come io non ero mai riuscita a fare. Non avevano paura di essere giudicati, mi stavano porgendo la loro mano per accompagnarmi in questo tormentato e meraviglioso viaggio di una vita senza alcool, che poi si è rivelata la mia salvezza e la mia gioia più grande.

Com'è stato liberatorio pronunciare queste sei parole di seguito: Sono Chiara e sono un'alcolista. Piangevo e sorridevo, identificandomi con i loro racconti così veri, così terribili ma così pieni di umanità. Mi stavano porgendo una mano e io l'ho stretta subito senza farmi pregare. Volevo liberarmi da così tanta sofferenza e solitudine, dal disgusto sordido che provavo costantemente per me stessa. Ora che lo scrivo mi commuovo come non fosse passato neanche un secondo da quel momento. Ero stanca di soffrire, di vivere quel dolore muto nella mia stanza, con quella bottiglia onnipresente e maledetta. Ero stanca di stare male, di non vedere più un futuro davanti a me, di camminare fianco a fianco con la morte, mia compagna costante di vita.

Volevo tornare a VIVERE, volevo vivere e loro mi mostravano che l'avrei potuto fare, che c'era ancora tanto da fare per ricostruire i pezzi malconci della mia vita.

Il tema di questa giornata è "Ritrovare la nostra identità" ed io ho iniziato a ritrovarla quando finalmente ho accettato profondamente dentro me di essere un'alcolista, che avrei potuto vivere una vita migliore, che ero malata ma potevo salvarmi e che potevo trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

Io temo che a volte nei gruppi, e qui parlo anche di me stessa, ci si dimentichi dell'unico e vero motivo che ci tiene uniti e si finisca per cadere nei personalismi e nel nostro ego grondante di amor proprio. Ma quando mi hanno detto che avrei dovuto affidarmi ad un potere superiore, avevano ragione.

Da sola non avrei potuto fare nulla, l'ego è troppo forte e prepotente e la mia umanità non è sufficiente per dominarlo e portarlo dove voglio io. Sono due anni, 11 mesi e 3 giorni che non tocco sostanze alcoliche e ne sono fiera, lo voglio fare per il resto dei miei giorni, ma Alcolisti Anonimi, mi ha detto di farlo solo per oggi e io cerco sempre di mantenere questa "promessa", non quelle vane dei giorni dell'alcolismo. E per mantenerla devo continuare a condividere, devo continuare a chiedere aiuto agli altri alcolisti, devo continuare a lavorare su me stessa 24 ore al giorno, devo continuare a far parte di questa grande famiglia che a volte mi fa arrabbiare, ma che mi ha salvato la vita.

Sono grata e contenta di fare parte di questo mondo e se non lo urlo ai quattro venti è solo perchè in fondo in fondo provo ancora un po' di vergogna di avere questa malattia. L'accettazione, il cambiamento arrivano per gradi, questo l'ho compreso.

Ho iniziato a fare servizio molto presto: aprire la porta del gruppo, comprare le caramelle e l'acqua; portare il messaggio agli alcolisti sofferenti anche al di fuori del gruppo, fare pubblica informazione nelle scuole e in varie altre realtà. È stata l'esperienza più bella e coinvolgente della mia vita, che ho intenzione di continuare a ripetere. La realtà dei gruppi della mia zona non è semplice ed è difficilissimo portare avanti un percorso coerente e costante, senza l'aiuto di uno sponsor. L'amore di un'alcolista verso un altro alcolista è veramente unico e impossibile da trovare all'esterno dei gruppi.

Ci vorrà un po' di tempo per lenire le ferite antiche, ma anche nuove, che la vita ci pone davanti, ma sono fiduciosa che da questo dolore nascerà il bene e il costante desiderio di essere sempre un po' migliore, vedendo questo bene in ogni persona che varcherà quella soglia magica.

Con affetto e gratitudine



*Scompare ogni idea
dell'inutilità della nostra
vita e così pure ogni
forma di commiserazione
di noi stessi.*

Chiara

SETTIMO PASSO

“Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze”

Dal momento che per fare questo Passo occorre molta umiltà dovremmo qui brevemente considerare che cos'è l'umiltà e che cosa significa nella nostra vita mettere veramente in pratica questo principio. L'umiltà è della massima importanza nella nostra vita se noi vogliamo rimanere sobri con serenità. Per dimostrare quanto è importante l'umiltà per arrestare il nostro alcolismo, considerate un momento queste quattro fasi del processo di recupero:

1. Ci deve essere stato qualche avvenimento traumatizzante talmente penoso (toccare il fondo);
2. da minare alla base il grande concetto che l'alcolista ha di sé stesso;
3. se a questo punto l'alcolista sceglie l'umiltà, invece di ostinarsi nel suo orgoglio;
4. chiede e trova aiuto; allora l'alcolista ha compiuto il primo passo verso la guarigione della sua malattia.

Oggi nel mondo l'umiltà, come termine e come ideale, viene completamente fraintesa ed è spesso parecchio disprezzata. L'attenzione è in gran parte assorbita dalle grandi conquiste fatte dall'uomo, e l'uomo è orgoglioso di sé stesso. La teoria che sembra andare per la maggiore è che l'uomo da solo, con la sua competenza, le sue scoperte tecniche e scientifiche, riesca gradualmente ad impadronirsi dei segreti della natura, così che presto, con le sue conquiste, potrà trarre da essa quanto occorra per soddisfare le necessità fondamentali di tutti i popoli della terra.

Quando tutti i nostri istinti fondamentali saranno soddisfatti, l'uomo avrà il tempo di dedicarsi alle attività culturali e potrà pensare a migliorare sé stesso.

P
R
O
G
R
A
M
M
A

AA non ha niente contro questa teoria secondo cui soddisfare i nostri desideri naturali è l'obiettivo principale della nostra vita, ma una cosa è certa, ed è che nessuno al mondo ha mai combinato tanti guai cercando di vivere secondo questo criterio quanti ne abbiamo combinati noi alcolisti. Gli alcolisti hanno chiesto di più della loro parte per quanto concerne sicurezza, prestigio e avventure. Noi abbiamo bevuto quando avevamo successo per sognare sogni più grandiosi, abbiamo bevuto quando fallivamo per allontanare la realtà: qualsiasi ragione era un motivo per bere. Ora AA e questo Passo suggeriscono di rovesciare quest'ordine di cose e di mettere al primo posto i valori spirituali e la ricostruzione del nostro carattere come lo scopo principale della nostra vita. I beni materiali certamente verranno come conseguenza. Ogni volta che dovevamo scegliere fra migliorare il nostro carattere o soddisfare i nostri desideri e fare quello che ci piaceva, noi abbiamo deciso per la seconda alternativa. Raramente abbiamo pensato ad un miglioramento del nostro carattere come ad una cosa desiderabile per sé stessa.

Finché abbiamo pensato di poter vivere esclusivamente contando sulle nostre forze, sulla nostra intelligenza, era impossibile una fede in un Potere più alto di noi. Anche se avevamo fede in Dio, era una fede sterile perché noi non eravamo leali verso Dio, ci sostituivamo a Lui nella Sua Opera ed è così che abbiamo fallito miseramente cercando di plasmare da soli il nostro destino. Solo dopo essere stati battuti ed abbattuti molte volte ci siamo finalmente resi conto che da soli non ce la potevamo fare. Solo dopo essere entrati in AA ci siamo resi conto che l'alcol veramente ci dominava, e finalmente siamo diventati un po' umili. Ci siamo resi conto dei nostri limiti, perché quelli che cercavano di provare a sé stessi che ce la potevano fare da soli, finivano col bere di nuovo. Umiltà significa vedersi come si è veramente: solo dopo essersi "visti" si può cominciare a ricostruirsi. Prima noi fuggivamo la sofferenza, lo sconforto e i problemi della vita cercando rifugio nella bottiglia. Raramente, se mai lo abbiamo fatto, ci siamo resi conto che avremmo potuto combattere le stesse sofferenze, gli scoramenti, le angosce e i problemi, con una maggiore forza di carattere e con uno spirito che avesse avuto radici più salde. Noi vediamo di continuo la sofferenza dei nuovi arrivati in AA trasformarsi in valori positivi.

TESTIMONIANZA DI FERNANDO DA ROMA

Poco tempo dopo aver smesso di bere si parlò nel Gruppo del Settimo Passo. Per entrare nello spirito di questo Passo ripassai, come in un film, la mia vita e i Passi 4, 5 e 6.

Di questo vorrei parlarvi, come in una riunione, sperando che almeno una delle mie esperienze possa essere utile a qualcuno. Mi chiamo Fernando e sono un alcolista.

Quando la mattina mi sveglio il mio primo pensiero è: affrontare la giornata; ascoltare le lamentele di cento malanni di mia moglie; recarmi al lavoro col solito bus gremito di gente anonima e frettolosa che spinge. Entrare in ufficio e trovare il dirigente che sicuramente avrà qualcosa da brontolare. Poi, ecco, già vedo quel collega invadente che sa tutto e dà sempre ordini, anche se mascherati da un "per favore"; NON MI SALUTA MAI. Poi dovrò sedermi alla scrivania, scrivere le solite colonne di numeri fino a che, i numeri, non mi ballano davanti agli occhi. Quando credo di tirare il fiato, devo andare in banca.

Ma insomma per chi mi avete preso? Possibile che non ci sia un lavoro più importante per me? Perché il dirigente non dice mai "per favore"? Ma chi crede di essere? Le ore non passano mai, il lavoro è noioso, sopra di me c'è una cappa di tristezza, sento già i sintomi della depressione. Finalmente il ritorno a casa. Si ripete il viaggio nel bus dove tutti spingono e le fermate sono tante, non finiscono mai, scendo e prendo il bus successivo. Mi sarà meno pesante il viaggiare. Anche perché sento già lo stomaco che si torce e le gambe non reggono. Quando, finalmente, entro nel portone di casa, incontro inevitabilmente uno o due inquilini che si aspettano di essere salutati; camminano con la fronte volta in avanti ma con gli occhi contorti verso di me pronti a captare un mio cenno di saluto.

LORO, NO! LORO NON MI SALUTANO MAI PER PRIMI. Appena entro in casa, la stessa cappa di tristezza che ho lasciato in ufficio la trovo lì bella e pronta. La scena è sempre la stessa di ogni sera. Mia moglie dice: SEI TU? – SÌ, SONO IO – Poi silenzio! Mai una volta che mi dica: Ciao! Come è andata oggi? MAI!! Anzi, inizia subito il rosario delle faccende domestiche, degli affari del palazzo, del portiere, eccetera... Veloce come un cronista sportivo e disordinata come un arabo che tenti di parlare fiorentino.

BASTA, TACI!! – fammi sentire il Telegiornale.

Certo (fa lei) questa non è una casa, è una pensione. Qui vieni per mangiare, dormire e cambiarti d'abito. Ed io? Chi sono io? Sono considerata una serva e basta! Lei e la televisione continuo a parlare ma non ascolto più. Il mio pensiero va lontano, torna ai sogni di grandezza fatti da giovane; ai sogni di felicità che mi doveva dare il matrimonio. Ma non è andata così. La sfortuna mi ha sempre perseguitato: le malattie, la gente cattiva, datori di lavoro che non mi hanno capito e così via.

Poi il lungo elenco di persone che NON MI HANNO VOLUTO BENE, mentre mio fratello e mia sorella erano tenuti in ben più alta considerazione.

Quante ragazze mi hanno lasciato perché non avevo un lavoro importante. Quanto sono sfortunato! Nessuno mi capisce. Il mio telefono è muto: nessuno mi cerca mai. Ma se aspettano che li chiami io, stanno freschi! Io sì che ho carattere. Si è fatto tardi, gli occhi mi si chiudono. Eppure non ho bevuto. Sono già molti giorni che mi astengo. Avevano ragione quelli dell'Anonima, anzi no, gli Alcolisti Anonimi: è il primo bicchiere che ci toglie la volontà e ci costringe a berne un secondo, un terzo e così via.

Ma io sono stato di carattere, ho smesso subito. però a pensarci bene, che cosa ci ho guadagnato a smettere? Questa astinenza mi ha lasciato un vuoto dentro. In AA mi dicono che con i Passi potrò iniziare una vita nuova. Purché li metta in pratica tutti, uno alla volta e bene, con umiltà. Questo lavoro interiore mi riempirà il vuoto lasciato dall'alcol – non solo, ma questo lento ma costante lavoro di cambiamento interiore non mi farà sentire il bisogno di bere. Dunque, vediamo da dove comincio? Prima cosa faccio un breve riassunto mentale:

4° Passo – Inventario dei difetti.

5° Passo – Confidare ad uno sponsor quello che questi difetti mi hanno fatto combinare.

6° Passo – Mi sono reso disponibile a rimuovere questi difetti.

7° Passo – Passare all'azione con umiltà, costanza e, soprattutto, con l'aiuto di qualcuno più grande e più forte di me. Ma chi? È semplice, dicono in AA: "Togli il tuo IO che ti perseguita e metti un qualcosa che ti aiuta". Per esempio Dio. E sì, devo far scendere IO dal primo gradino e metterci LUI. Per trovare LUI mi sono guardato intorno e l'ho trovato subito. Prima cosa comincerò col capovolgere il mio comportamento verso gli altri. Per esempio: voglio ascoltare le lamentele che mia moglie fa ogni mattina. Ci sarà qualcosa di vero! Avrò diritto anche lei ad una persona che l'ascolti. No? Prenderò l'autobus dicendo a me stesso: NON SOLO IO VIAGGIO PIGIATO, ma anche gli altri passeggeri. Quando comincerò il mio lavoro penserò che, in fondo, è mio, lì ho messo qualcosa di mio e se mi pagano per farlo vuol dire che sono utile, che valgo qualcosa.

Quel collega invadente è un poveretto che ha i suoi problemi – forse a casa non potrà farlo e lo fa qui, in ufficio. Proviamo a guardarlo fisso negli occhi e sorridergli. Forse è più solo di me. Se il dirigente brontola sicuramente ha torto, pensavo io, ma chissà se almeno in parte abbia un po' di ragione? E se mi mandano in banca non è perché io sono la serva, ma perché uno deve andarci, e certamente non può andarci il dirigente. E poi, che forse non mi pagano? E allora? È un lavoro come un altro! Quando torno a casa penso che come non va a me di stare in quel bus pigiato, non va neanche agli altri. È inevitabile. Lo devo accettare. Ma, attenzione, serenamente. Anzi, sai che faccio quando entrerò nel portone di casa a quei superbi inquilini che incontrerò? Griderò in faccia un fragoroso "BUONASERA" che saranno costretti a rispondere. Poi entrerò in casa e dirò per primo CIAO! COME STAI? Prima che mi tolga il cappotto "CI OCCORRE QUALCOSA?" (ho detto CI perché la casa è anche mia ed oltre che i diritti ho anche i doveri).

Questa sera voglio sentire quello che mi racconta mia moglie. Poveretta, ha passato un'altra lunga giornata con i problemi della casa, noiosi e ripetitivi. Ma con qualcuno dovrà pur parlare questa donna! Ora il mio telefono suona sempre due o tre volte, la sera, e ciò è accaduto da quando ho cominciato io a telefonare a mio fratello e a mia sorella, all'amico AA, al mio sponsor e, meraviglia – udite udite – anche al mio figlioccio, lo chiamo ogni sera, ho tante cose da imparare da lui e da voi, amici, che con tanta pazienza mi avete letto. Il mio amico e socio – Potere Superiore – mi è vicino e mi fa l'occhiolino.

OTTAVO PASSO

"Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro"

Fino a questo momento noi abbiamo preso in considerazione il nostro io e ci siamo concentrati interamente su noi stessi. Ora, con i Passi Otto e Nove noi usciamo da noi stessi e ci interessiamo alle nostre relazioni con gli altri. Per vedere come progrediamo nello sforzo di cambiare il nostro carattere, AA suggerisce che ci mettiamo alla prova cercando di migliorare i nostri rapporti con gli altri. Prima di tutto, in questo Passo ci si chiede di guardarci indietro e di cercare di scoprire dove abbiamo sbagliato. Secondo, facciamo un serio tentativo di riparare il danno che abbiamo fatto. Terzo, cerchiamo di capire come possiamo migliorare in futuro i nostri rapporti con gli altri. Non è impresa da poco. Nella maggior parte dei casi ci accorgeremo che mentre bevevamo abbiamo fatto un bel po' di danni agli altri. Ce ne siamo già resi conto quando abbiamo fatto il Quarto Passo, l'inventario morale, ma in quel Passo ci siamo preoccupati solo di noi stessi. Questo Passo ci chiede di spostare la nostra attenzione sugli altri. Può sembrare duro, può sembrare inutile, ma proverà invece a noi stessi fino a che punto siamo sinceri e fin dove siamo pronti ad arrivare per rimanere felicemente sobri. RICORDA CHE LA NOSTRA SOBRIETÀ NON È FACILE, DOBBIAMO LAVORARE PER OTTENERLA, DOBBIAMO MERITARLA. Quelli a cui facciamo del male sono quelli che amiamo di più. Noi rivolgiamo la nostra ostilità maggiormente contro coloro dai quali dipendiamo di più. Vi sono tre grandi ostacoli per affrontare questo Passo:

1. Il primo ostacolo riguarda la capacità di perdonare. Quando noi ripensiamo a come abbiamo trattato gli altri – a quello che è stato il nostro comportamento verso gli altri – siamo portati a vedere come gli altri hanno trattato noi, e a dirci che gli altri ci hanno trattato male e che per questo la nostra condotta è stata in passato così riprovevole, in questo modo noi giustifichiamo le nostre azioni. Perché chiedere perdono a qualcuno che mi ha trattato peggio di come io ho trattato lui? Ma non è questo lo spirito del Passo. Ricordati che le reazioni degli altri sono dovute al nostro comportamento verso di loro. Quando noi beviamo, provochiamo gli altri fino a farli reagire nel modo peggiore. Anche gli altri sono emotivamente instabili. Lo scopo di questo Passo è di chiarire tutti i malintesi che abbiamo con gli altri, in modo da non avere scuse per bere di nuovo.

2. La paura cospira con l'orgoglio per impedirci di fare una lista di tutte le persone che abbiamo ferito. Noi abbiamo paura di affrontare gli altri direttamente e di chiedere di perdonare e di dimenticare. È già abbastanza duro ammettere privatamente il male che abbiamo fatto, come avviene nel Quinto Passo, ma andare a trovare, scrivere o telefonare a qualcuno che probabilmente non ci gradisce è un grande colpo per il nostro orgoglio e noi lo temiamo.

3. Un grande ostacolo è non volere ammettere, dimenticando di proposito, di avere leso il nostro prossimo. Questo succede quando diciamo: "Ho fatto del male solo a me stesso". Ebbene, dire così significa non essere sinceri. In breve questo Passo suggerisce che si debba fare un controllo accurato e veramente esauriente di quei momenti della nostra vita passata in cui abbiamo influito sugli altri, per stabilire il danno fisico, mentale, emotivo e spirituale che abbiamo fatto agli altri lasciandoci trasportare dai nostri istinti. Questo è importante per riparare il male fatto, ma è altrettanto importante per liberare la nostra vita e la nostra coscienza da qualsiasi stato d'animo che potrebbe servire da scusa per bere di nuovo. Con la penna in mano facciamo una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male. Non è difficile ricordare quelli a cui abbiamo fatto del male e che ci sono vicini, ma noi dovremmo andare indietro negli anni e onestamente fare una lista completa delle persone che abbiamo fatto soffrire; purtroppo, vedrete, sono tante.



*Abbiamo fatto un elenco
di tutte le persone
che abbiamo leso e abbiamo deciso
di fare ammenda verso tutte loro.*

OTTAVO PASSO

Sono un alcolista. Vorrei parlarvi del mio Ottavo Passo, croce e delizia del Programma. Il giorno in cui l'ho letto insieme agli amici del Gruppo, mi sono detta che non era poi così difficile. Ho subito ammesso con me stessa di aver danneggiato sicuramente i miei familiari più vicini; mia figlia, in particolare, che era molto piccola: non le avevo dato abbastanza amore. Sono convinta che ancora oggi soffra di questa mancanza. Le sue problematiche sono dovute in gran parte a questo. I sensi di colpa mi hanno costretta ad ammetterlo. Ad un'analisi più approfondita non vedevo altre persone. Mi tornavano in mente soltanto le sofferenze che avevo vissuto nel mio periodo attivo e ricordandole, sentivo ancora lo stesso malessere vissuto allora. La differenza era che, mentre quando bevevo credevo che la colpa fosse solo mia perché io ero viziata e quindi una brutta persona, ora mi appariva chiaro che non sempre era stato così e che molti si erano approfittati della situazione. Dentro di me ha fatto capolino il rancore che ancora non conoscevo, ma solo perché nonostante la sofferenza, mi faceva comodo stare in pace con tutti, perché, se ancora se ne approfittavano, io potevo fare i miei comodi sfuggendo le responsabilità. Adesso non mi stava più bene, mi sentivo come se mi avessero tolto qualcosa. Sentivo tanta rabbia per tutti, a cominciare dai miei genitori che, per primi, subirono le conseguenze di questa rabbia che fu alimentata dalla consapevolezza che se io ero fatta in quel modo lo dovevo in gran parte a loro. E poi tutti gli altri, che io reputavo artefici delle mie sofferenze passate e presenti perché, ai miei occhi, ancora continuavo a farmi del male. Il mio rancore era arrivato al punto di non sopportare di sentire neppure la voce di queste persone.

Sapevo bene che questo Passo era importante per me, non dividevo chi diceva che con il proprio alcolismo aveva fatto del male solo a sé stesso, nonostante ciò, guardando indietro vedevo solo la mia sofferenza.

Il rancore e la rabbia sono due sentimenti difficili da gestire, consumano l'animo e sfiniscono la mente. Ad un certo punto mi sono sentita così: consumata e sfinita.

Mi sono resa conto che avevo smesso di bere, ma non ero sobria. Avevo letto su un libro, forse neanche letteratura di AA, che un uomo nel fare questo Passo andava persino a cercare i baristi che gli avevano dato da bere perché li aveva costretti ad andare contro la legge. Forse così è esagerato ma lì mi sono resa conto di quanto accurato doveva essere il mio esame. Non lo avevo mai fatto perché il rancore mi impediva di vedere i miei torti, però non era normale che io avessi sempre ragione. Allora ho cominciato a perdonare. Per prima me stessa, perché mi sono accorta che principalmente ero io a non perdonarmi e a non accettare i miei errori passati, dei quali mi vergognavo. Facendo questo a me stessa mi sono accorta che in fondo non ero così male e che le figuracce che avevo fatto erano state tali solo ai miei occhi e che in fondo è normale non essere perfetti.

Dopo sono riuscita a perdonare i miei genitori che, ho capito, non avevano tutte le colpe: anche loro hanno vissuto con delle problematiche che non hanno potuto fare a meno di trasmettermi.

Poi, mano a mano, tutti gli altri e dove non sono riuscita a perdonare fino in fondo, ho cercato di capire, e questo mi ha permesso di accettare anche chi non mi piace e quelli a cui non piaccio.

Per me è stato necessario fare questo, non dovevano esserci residui dentro di me per essere veramente pronta a fare l'Ottavo Passo.



SETTIMA TRADIZIONE

"Ogni Gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni"

Quando si cita la Settima Tradizione la maggior parte degli alcolisti esclama: "Ah, quella dei soldi". È anche questo, ma non solo questo. Per molti versi è l'esatto opposto, quella del non-denaro. È la Tradizione del rifiuto del denaro degli altri, del senso di responsabilità nel pagare i nostri conti, della completa autonomia dell'Associazione. "Il denaro non rovinerà questa cosa?". Una domanda che si posero i pionieri e ancora oggi di attualità. A questa domanda la storia di AA ha risposto molti anni fa scegliendo l'autosufficiente povertà dei liberi contributi dell'alcolista. I nostri predecessori giunsero a questa determinazione nel 1940, dopo aspre discussioni e polemiche. Dopo aver bussato a tante porte per cercare di realizzare il sogno impossibile di una AA potente e multi specialistica che fosse "tutto per tutti gli uomini". Denaro che fortunatamente non fu trovato. E saggiamente scegliere di rifiutarlo quando arrivò sotto forma di lasciti ed eredità di non alcolisti. Questa decisione consentì ad AA di affermare la propria assoluta libertà di comportamento e di scelte.

Ci paghiamo i nostri conti, ma ricordiamoci sempre che il cappello serve anche e soprattutto a "trasmettere il messaggio" a chi, oggi, è come noi eravamo ieri, sulla strada del dolore in cammino verso la morte. Ed ecco che nel cappello riusciamo ad amalgamare denaro e spiritualità.

SETTIMA TRADIZIONE

Questa è la sintesi di una riunione di Gruppo, in cui ci siamo confrontati sull'esperienza della Settima Tradizione.

Ognuno di noi, anche i più giovani di sobrietà, ha dato il suo contributo come meglio poteva e sono emerse le seguenti esperienze:

La Settima Tradizione è spiritualità; è ciò che consente all'Associazione di sopravvivere; è ciò che consente di trasmettere il messaggio - e la nostra Associazione non ha nessun altro fine; è ciò che consente di essere autonomi; è ciò che ci consente di continuare a recuperarci, anche perché se dovessimo parlare di altre questioni durante le riunioni, il nostro recupero sarebbe finito; e invece l'autonomia data dalla Settima Tradizione e il modo di gestire il denaro in AA ci consentono di concentrarci sul nostro scopo primario; è, come le altre dieci Tradizioni dopo la prima, ciò che consente di realizzare e mantenere l'Unità di AA e perciò la nostra sobrietà; è importante che avvenga in forma anonima per evitare inutili meccanismi di giudizio o confronto su quanto ognuno di noi mette nella colletta; è importante che non ci siano meccanismi di giudizio su ciò che gli altri fanno; è più importante che io badi a me stesso e guardi ciò che io faccio; la mia coscienza è l'unica a cui debbo dare risposta per essere in pace. Perciò debbo impegnarmi prima verso me stesso ed essere responsabile per ciò che posso fare e sono chiamato a fare; è importante che io partecipi per quello che posso; i cinque euro in più che io posso mettere, serviranno a compensare là dove possono esserci meno contributi; è importante essere consapevoli che il denaro della colletta del Gruppo è denaro di AA e come tale va speso. Chi pensa che sia sufficiente avere il denaro solo per le necessità del Gruppo, non ha avuto modo di essere ben informato e partecipe della vita di AA nel suo insieme e ora anche delle difficoltà dell'Associazione; è importante che io viva lo spirito della Settima Tradizione che AA mi suggerisce, perché mi aiuta nel mio recupero personale a divenire concretamente responsabile anche per le questioni materiali, in ogni campo della mia vita, come ad esempio, la famiglia e il lavoro: prima ero troppo scialacquatore e irresponsabile o troppo tirchio; l'allenamento a questa Tradizione mi dà serenità ed equilibrio anche nei confronti del denaro e mi insegna ad essere autonomo, insenso positivo.

Mi consente di dare un peso e una direzione giusti al denaro; è importante essere informati su come viene speso il denaro in AA, perciò per il Gruppo è importante la Riunione di Servizio, in cui si affrontano i problemi concreti e si informano tutti; è importante ricordare che le forme per realizzare la Settima Tradizione sono tante, non solo la colletta: c'è la letteratura, l'abbonamento a Insieme, i piani Compleanno... è un luogo comune, ma comunque vero, dire che è la Tradizione in cui pienamente e perfettamente si fondono materialità e spiritualità.

Le opinioni che sono state espresse sono le opinioni di chi ha parlato, e ciò rappresenta la Coscienza del nostro Gruppo in questo momento.

Speriamo di poter leggere altre esperienze, proprio su questo giornalino.

Buone 24 ore!



OTTAVA TRADIZIONE

"Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi"

Un alcolista che, per le sue capacità professionali e le sue esperienze viene chiamato a svolgere un vero e proprio lavoro (spesso a tempo pieno) per Alcolisti Anonimi, può essere pagato?

L'Ottava Tradizione ci dice di sì perché soltanto un impiegato a tempo pieno può garantire continuità al lavoro da svolgersi negli uffici per garantire la possibilità dei dodicesimi passi.

Ma il Dodicesimo Passo non potrà mai essere, né sarà mai retribuito. Questo serve a noi, a garantirci la nostra sobrietà; è quella parte del Programma che realizza la frase di San Francesco "È DANDO CHE SI RICEVE". Questa Tradizione ci mette in guardia dai rischi della professionalità; "Ogni volta che abbiamo cercato di dare una patina di professionalità al nostro Dodicesimo Passo, il risultato è stato esattamente lo stesso: il nostro scopo primario ha fallito".

Bill ce lo ricorda e molti di noi l'hanno vissuto almeno per un aspetto: quanti di noi sono passati attraverso dei professionisti prima di approdare in AA e trovare la salvezza? Forse eravamo diffidenti, ma quando ci giunse il messaggio senza che ci si chiedesse nulla in cambio, la nostra diffidenza sparì. Cominciammo a credere che qualcuno poteva veramente aiutarci. E fummo aiutati.

OTTAVA TRADIZIONE

DALLA RELAZIONE DI RON SHARPE, NORTH CAROLINA

ALLA 44A CONFERENZA DEI SERVIZI GENERALI U.S.A., 1994

In affinità con la Settima Tradizione dobbiamo poi ricordare a noi stessi di tenere qualsiasi professionalismo al di fuori del lavoro del Dodicesimo Passo.

Ovviamente questo ideale deve tenere conto del crescente bisogno di provvedere alle necessità dell'Associazione. Necessità che vanno dal lavoratore stipendiato che si occupa del club ai traduttori e redattori della letteratura. Questo sembrerebbe abbastanza ovvio, tuttavia niente suscita tanto scompiglio tra gli AA quanto sapere che qualcuno prende soldi da AA. Niente è più dannoso al nostro scopo primario che essere pagati per il nostro lavoro da Dodicesimo Passo. L'accettazione di questo principio lascia l'interrogativo di dove sia lo Spirito di Sacrificio.

Devo cercare una ricompensa, anche non monetaria, per continuare nel lavoro di trasmettere il messaggio all'alcolista che ancora soffre; devo pretendere di essere un esperto di alcolismo, di recupero, in medicina, sierologia, di questioni spirituali e anche della stessa AA? O invece: devo cercare di comprendere meglio quello che fanno gli impiegati AA e le altre istituzioni che si occupano di alcolismo, sforzandomi, a ogni livello di comprensione, di trasmettere quello che ho imparato dagli altri? Se questo richiede saggezza, allora pregherò per avere la saggezza di conoscere la differenza e scegliere la seconda ipotesi. ...

SETTIMO CONCETTO

“Lo Statuto e i Regolamenti del Consiglio dei Servizi Generali sono strumenti legali che mettono in grado i Fiduciari di dirigere e condurre tutte le attività di Servizio dell'Associazione. Lo Statuto della Conferenza non è in sé un documento legale: esso fa affidamento per la sua validità decisiva sulla tradizione e sui fondi di A.A.”

Da “I 12 Concetti”: L'esperienza di un Servitore di Fiducia

...Assieme ai Dodici Passi per il recupero e alle Dodici Tradizioni per l'unità adesso avremmo avuto i Dodici Concetti per il servizio. I primi Cinque Concetti parlano dei principi di base sulla responsabilità ultima bilanciata dall'autorità delegata nelle decisioni, del diritto di partecipazione, di petizione e di appello, nonché delle ragioni che li rendevano necessari per la conduzione del servizio.

Dal Sesto all'Undicesimo Concetto viene descritto in maggior dettaglio come questi principi trovino applicazione nella Conferenza e nel Consiglio. Il Dodicesimo Concetto rappresenta un saggio sulle Garanzie della Conferenza e dei Servizi Generali.

Innanzitutto, e soprattutto, i Concetti affermano che sono i Gruppi ad avere la responsabilità e l'autorità finale di tutti quei Servizi che vengono resi in loro nome...

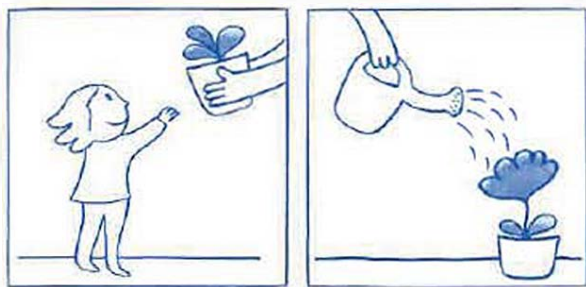
Il controllo e bilanciamento nelle relazioni tra Conferenza e Consiglio sono riflessi nel SETTIMO CONCETTO. Il Consiglio è un organismo previsto e autorizzato dalla legge a gestire le nostre attività di Servizio: tuttavia questo potere continua a essere effettivamente bilanciato dall'enorme influenza tradizionale, dalla autorità morale e dal potere finanziario della Conferenza. Può sembrare che questo Concetto sia contraddittorio e conduca a conflitti inconciliabili: Con quarantacinque Conferenze annuali alle spalle, questo non è mai realmente accaduto. Il Consiglio non ha mai volontariamente ignorato una raccomandazione vincolante di una Conferenza.

SETTIMO CONCETTO

Il Settimo Concetto studia e spiega la situazione legale dei Servizi Generali e il rapporto fra questi e la Conferenza dei Delegati...

...Nel Sesto, Settimo e Ottavo Concetto Bill si preoccupa di bilanciare i diritti e i doveri del Consiglio dei Servizi Generali e della Conferenza, senza che mai uno di questi organismi prevarichi l'altro, e facendo in modo che entrambi possano funzionare in modo fattivo, assicurando cioè al Consiglio, anche attraverso il diritto di decisione, la possibilità di agire per il bene di AA tra una Conferenza e l'altra, lasciando però alla Conferenza la sua funzione di sede in cui i Gruppi esercitano il loro potere ultimo tramite i loro rappresentanti...

"La Conferenza riconosce che lo Statuto e i Regolamenti del Consiglio dei Servizi Generali sono degli strumenti legali; che in base ad essi i Fiduciari hanno piena facoltà di dirigere e condurre tutte le attività del servizio di Alcolisti Anonimi. È inoltre inteso che lo stesso 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 AA". Si ribadisce che i Fiduciari sono autorizzati legalmente a prendere decisioni per il bene di AA e quindi a "dirigere" e coordinare le attività di servizio di AA anche se la Conferenza ha quasi sempre un potere maggiore di quello dei Fiduciari: le due entità collaborano armoniosamente.



DIRITTO E DOVERE

OTTAVO CONCETTO

"I Fiduciari sono i principali pianificatori e amministratori delle linee di condotta e delle finanze. Essi hanno la responsabilità della supervisione dei servizi, costituiti separatamente in società e sempre attivi, esercitata mediante la facoltà di nominare tutti gli amministratori delle società stesse"

Da "I 12 Concetti: l'esperienza di un Servitore di Fiducia

(GEORGE D., GENERAL MANAGER UFFICIO DEI SERVIZI GENERALI
DI NEW YORK)

...Assieme ai Dodici Passi per il recupero e alle Dodici Tradizioni per l'unità adesso avremmo avuto i Dodici Concetti per il servizio. I primi Cinque Concetti parlano dei principi di base sulla responsabilità ultima bilanciata dall'autorità delegata nelle decisioni, del diritto di partecipazione, di petizione e di appello, nonché delle ragioni che li rendevano necessari per la conduzione del servizio.

Dal sesto all'Undicesimo Concetto viene descritto in maggior dettaglio come questi principi trovino applicazione nella Conferenza e nel Consiglio. Il Dodicesimo Concetto rappresenta un saggio sulle Garanzie della Conferenza e dei Servizi Generali.

Innanzitutto, e soprattutto, i Concetti affermano che sono i Gruppi ad avere la responsabilità e l'autorità finale di tutti quei Servizi che vengono resi in loro nome...

L'Ottavo Concetto definisce le relazioni tra Consiglio dei Servizi Generali e Società di Servizio. In parole povere, il Consiglio, sotto la guida della Conferenza, stabilisce le linee di condotta e approva i bilanci. Cura la pianificazione e indica le politiche. I Consigli delle Società di Servizio sono responsabili dell'applicazione di tali direttive e del buon andamento delle Società. In relazione a questo il Consiglio dei Servizi Generali esercita le funzioni di custode; se le cose non vanno e gli uffici non funzionano il Consiglio ha ampia autorità di correggere la situazione attraverso il diritto di eleggere i dirigenti delle Società stesse.

I Concetti Sesto e Ottavo non possono essere totalmente compresi da coloro che non hanno familiarità con la struttura legale dei servizi negli USA e in Canada. Tuttavia, i principi sembrano essere applicabili a quasi tutte le strutture di AA. Essi dimostrano la necessità, che risale alla storia dello sviluppo delle nostre strutture di servizio, per ogni gruppo di servitori di fiducia, di comprendere con chiarezza il proprio ruolo. Descrivono con notevole dettaglio la necessità di dare ai servitori autorità operativa bilanciata da una sufficiente supervisione delle loro attività e dei loro risultati.

Ci sono stati conflitti in relazione allo svolgimento dei diversi ruoli; i Delegati hanno talvolta ritenuto che il Consiglio avesse ignorato le loro istruzioni e che le Società di Servizio avessero lavorato un po' troppo per proprio conto; il Consiglio è stato talvolta accusato di non aver esercitato il proprio dovere di supervisione sulle Società e sui loro impiegati; questi ultimi sono stati accusati di un comportamento prepotente e privo di sufficiente consulto con i consigli. Non tutte le critiche sono dannose; talvolta risultano utili, specie se fatte con spirito costruttivo e non punitivo. Nella nostra esperienza questi episodi di controversie hanno sempre trovato una soluzione, magari, se necessario, con azioni correttive. Nel suo discorso "d'addio" alla 43ª Conferenza il Chairman uscente (non alcolista) Michael Alexander disse che la nostra struttura di servizio può essere paragonata a un aeroplano in volo cui capita di attraversare qualche turbolenza con la necessità di allacciare le cinture di sicurezza; ma in un tempo relativamente breve l'aereo supera la turbolenza e il viaggio procede tranquillo. Credo che questo possa sempre essere vero per noi con il nostro duro lavoro, con la pazienza, la comprensione e l'amore che siamo capaci di scambiarsi da alcolisti in recupero. (Insieme in AA-6/97)

OTTAVO CONCETTO

L'Ottavo Concetto descrive per filo e per segno le responsabilità di tutte le strutture di AA e la loro relazione l'una con l'altra...

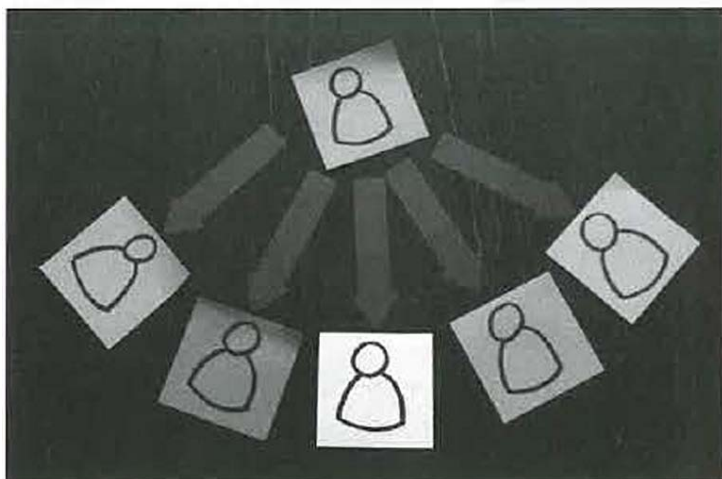
(da "Carrellata sui 12 Concetti, Insieme in AA-1/91)

Nel Sesto, Settimo e Ottavo Concetto Bill si preoccupa di bilanciare i diritti e i doveri del Consiglio dei Servizi Generali e della Conferenza, senza che mai uno di questi organismi prevarichi l'altro, e facendo in modo che entrambi possano funzionare in modo fattivo, assicurando cioè al Consiglio, anche attraverso il diritto di decisione, la possibilità di agire per il bene di AA tra una Conferenza e l'altra, lasciando però alla Conferenza la sua funzione di sede in cui i Gruppi esercitano il loro potere ultimo tramite i loro rappresentanti...

(da "I 12 Concetti Qualche Impressione", Insieme in AA-2/91)

Nell'Ottavo Concetto si rileva che i Fiduciari non possono svolgere personalmente tutto il lavoro del loro Servizio e perciò nominano dei responsabili dei Comitati, dell'Ufficio dei Servizi Generali, di "Insieme in AA", ecc... Sta quindi ai Fiduciari di scegliere e nominare i responsabili cui delegano il lavoro. Tutti, a ogni livello, non dovrebbero mai dimenticare, però, che lavorano per noi...

(da Invito ai Concetti, Insieme in AA-6/97)



ACCADDE A LUGLIO:

- 1939 Separazione dell'A.A. del centro-ovest dagli Oxford Groups:
A.A. è ora un'associazione a sé stante.
- 1950 Prima Convention Internazionale a Cleveland,
Le Dodici Tradizioni vengono adottate dall'Associazione.
- 1955 Convention a St. Louis per il 20° anniversario.
Pubblicazione della seconda edizione del libro Alcolisti Anonimi.
Il 3 luglio, i veterani consegnano all'Associazione i tre
Legati del Recupero, dell'Unità e del Servizio.

SCRITTI A LUGLIO DA BILL W.

- 1945 Su Grapevine: passato, presente e futuro [490].
- 1946 Il singolo in relazione ad A. A. come insieme [40]
- 1947 Pubblicazione del libro Una scoraggiante avventura [131]
- 1948 Ottava Tradizione [108]
- 1949 Anne S. [451]
- 1953 Un frammento di storia; l'origine dei 12 Passi [248]
- 1954 Una lettera ai Gruppi [173]
- 1955 Cos'è il Terzo Legato? [203]
- 1957 Gli psichiatri [217]
- 1960 Manteniamola semplice, ma come? [388]
- 1962 Esperienze Spirituali [352]

ACCADDE AD AGOSTO:

- 1934 I Gruppi di Oxford rendono sobrio Ebby T., un amico di Bill.
- 1939 Il Dott. Bobe e Suor Ignazia iniziano a lavorare
al St. Thomas Hospital di Akron. In dieci anni tratteranno 5.000 casi.
- 1981 La diffusione di Alcolisti Anonimi supera il traguardo dei tre milioni di copie.

SCRITTI ad AGOSTO DA BILL W. [Rif. Pag. "Il linguaggio del cuore"]

- 1945 La modestia; base di buone relazioni pubbliche [3]
- 1946 Chi è un membro di Alcolisti Anonimi? [46]
- 1947 Gli ultimi sette anni hanno reso AA, autosufficiente [78]
- 1948 Nona Tradizione [110]
- 1957 Siamo amichevoli con i nostri amici medici [220]
- 1958 Acquisiamo senso pratico e spirituale [288]
- 1961 La questione dell'onestà [331]
- 1966 Per Suor Ignazia [474]

LUGLIO - AUGURI AI GRUPPI

1974	RUCELLAI	Firenze	Toscana
1983	PESCARA 1	Pescara	Abruzzo M.
1986	ARCO	Trento	Trentino A.A.
1990	PUCCINI	Lucca	Toscana
1992	S. FRANCESCA	C. S. Angelo L.	Lombardia
1993	LA RINASCITA	Ragusa	Sicilia
1998	COVERCIANO	Firenze	Toscana
2002	L'ALBA	Sanremo	Liguria
2003	IERI, OGGI, DOMANI	Rosà	Veneto
2008	TORTONA	Tortona	Piemonte

AUGURI DI BUON ANNIVERSARIO AI GRUPPI:

ARCO (1986) Trento Trentino A.A. (35 anni)

AGOSTO - AUGURI AI GRUPPI

1978	DUOMO	Bolzano	Trentino A.A.
1984	AURORA	Ferrara	Emilia R.
1989	MATTARELLO	Trento	Trentino A.A.

Il Grande Spirito (San Benedetto del Tronto) Marche



Alcolisti Anonimi



IL MEGLIO DI
Insieme in A.A.
1947 al 2017

A.A. Alcolisti Anonimi -
Ufficio dei Servizi Generali

Via di Torre Rossa 3
00165 ROMA

Tel. 06.6636629 Fax
06.6628334

E- Mail : info@aaitaly.it
Web:
www.alcolistianonimiitalia.it

**Alcolisti Anonimi
più
Il meglio di
Insieme in A.A.**

Euro 17.50

**Promo da Luglio a Dicembre
2021**

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

Per qualsiasi informazione riguardante la spedizione,
rivolgersi alla seguente email aaitaly@alcolistianonimi.it

indicando i numeri non pervenuti e indirizzo di consegna.

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

scrivere esclusivamente a:

aaitaly@tin.it

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 linee 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 di 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 immisione 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!!!!