

Capitolo 6

ALL'OPERA

Dopo aver fatto il nostro inventario personale, che ne faremo? Abbiamo cercato intanto di trovare un nuovo atteggiamento, un tipo di rapporto nuovo col nostro Creatore e di scoprire gli ostacoli lungo il nostro cammino. Abbiamo ammesso certi difetti, ci siamo convinti di avere dei problemi, abbiamo puntato il dito sugli aspetti critici del nostro inventario morale. Ora dobbiamo innanzitutto sbarazzarcene. Ciò richiede azione da parte nostra: azione che consiste nell'ammettere a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano la natura esatta dei nostri difetti. E questo è il *Quinto Passo* del programma di recupero indicato nel capitolo precedente.

Forse sarà cosa ardua discutere i nostri difetti con un'altra persona. È già molto averli riconosciuti davanti a noi stessi. Ma questo è molto dubbio: ci siamo resi conto in pratica che una valutazione delle proprie azioni a tu per tu con noi stessi non basta. Molti di noi hanno pensato che bisognasse andare più lontano. Accetteremo più facilmente di discutere la nostra situazione con altre persone se vedremo delle buone ragioni per farlo. E la migliore ragione è la seguente: se sorvoliamo questo Passo vitale del nostro Programma, probabilmente non vinceremo il problema dell'alcol. Spesso, dei nuovi venuti hanno cercato di tenere per sé certi fatti della loro vita. Per evitare questa esperienza umiliante sono ricorsi a metodi più facili. Quasi ogni volta si sono ubriacati e, poiché avevano messo in pratica il resto del Programma, si sono chiesti il perché della loro ricaduta. Noi pensiamo che questo sia successo perché non avevano completato a fondo la loro "pulizia interiore". Hanno fatto sì l'inventario morale, ma hanno tenuto nascoste le cose peggiori. Essi hanno soltanto *pensato* di aver perduto il loro egoismo e le loro paure, hanno soltanto *pensato* di essere umili. Ma non avevano imparato abbastanza dell'umiltà, del coraggio e dell'onestà, nella misura che abbiamo trovato necessaria, fino al momento in cui non hanno raccontato a un altro *tutta* la storia della loro vita. L'alcolista, più di tutti gli altri, vive una doppia vita. È come un attore. Al mondo esterno presenta l'aspetto da palcoscenico e desidera che chi lo frequenta lo veda così. Vuole godere presso di loro di una certa reputazione, ma nel suo cuore sa di non meritarsela.

La contraddizione è ancora più grave a causa di ciò che combina durante le sue sbronze. Una volta ritornato in sé si vergogna di certi episodi che ricorda vagamente. Questi ricordi diventano un incubo. Trema al pensiero che qualcuno abbia potuto osservarlo. Per quanto può, egli allontana da sé questo genere di ricordi. Spera solo che quelle azioni non si vengano mai a sapere. Essendo continuamente sotto l'effetto della paura e della tensione, beve ancora di più.

Gli psicologi, a questo proposito, hanno le stesse nostre opinioni. Abbiamo speso una gran quantità di soldi per consulti medici. In pochi casi abbiamo dato loro un'opportunità, detto loro tutta la verità e raramente abbiamo seguito i loro consigli. Non avendo voluto essere onesti con queste persone che, in fondo, ci potevano capire, non siamo stati onesti con nessun altro. Non c'è da meravigliarsi se molti medici hanno una

cattiva opinione degli alcolisti e se dubitano che possano mai recuperarsi!

Dobbiamo essere completamente aperti e onesti con qualcuno se vogliamo vivere a lungo ed essere felici in questo mondo. Con ragione, ci pensiamo bene prima di scegliere la persona - o le persone - con cui fare questo Passo, che è di natura intima e confidenziale. Quelli di noi ai quali la religione richiede la confessione devono, ed evidentemente desiderano, confidarsi con la persona che è autorizzata a ricevere quelle informazioni e confidenze. Anche se non pratichiamo nessuna religione, pensiamo che sia opportuno parlare di queste cose a qualcuno che abbia autorità nel campo religioso. Constatiamo che spesso queste persone capiscono al volo i nostri problemi. Ma naturalmente qualche volta incontriamo anche delle persone che non comprendono gli alcolisti.

Se non possiamo o non vogliamo scegliere così, noi cerchiamo, tra i nostri conoscenti, qualcuno discreto e comprensivo. Può darsi che il nostro medico o psicologo sia la persona più indicata. Potrebbe essere anche qualcuno della nostra famiglia, ma stiamo attenti a non rivelare alle nostre mogli o ai nostri genitori ciò che potrebbe ferirli o fare loro del male. Non abbiamo il diritto di salvare la nostra pelle a spese di qualcun altro. Racconteremo la nostra storia a chi sarà in grado di capirla e di non esserne coinvolto. La regola è che dobbiamo essere inflessibili con noi stessi e pieni di riguardo per gli altri.

Nonostante l'assoluta necessità di parlare di noi stessi con qualcuno, potrebbe anche darsi che non riusciamo a trovare la persona adatta cui raccontare la nostra storia. Se le cose stanno così, questo Passo del nostro Programma può essere rimandato, ma solamente se noi rimaniamo disposti a fare queste confidenze alla prima occasione propizia. Diciamo ciò perché è necessario parlare con la persona giusta. È importante che sia capace di mantenere un segreto; che possa comprendere pienamente e approvare ciò che noi tentiamo di fare; che non cerchi di cambiare i nostri piani. Non deve essere questa, però, una scusa per procrastinare.

Quando avremo stabilito chi dovrà ascoltare la nostra storia, non perdiamo tempo. Abbiamo un inventario scritto e siamo pronti a parlare a lungo. Spiegheremo al nostro amico ciò che stiamo per fare e perché dobbiamo farlo. Dovrà capire che per noi si tratta di una questione di vita o di morte. La maggior parte delle persone con cui ci confideremo sarà felice di aiutarci; molti si sentiranno onorati di ricevere le nostre confidenze.

Dimenticando il nostro orgoglio, noi gli spiegheremo tutto, illuminando ogni piega del nostro carattere, ogni angolo oscuro del nostro passato. Fatto questo passo, non nascondendo nulla, saremo più distesi. Possiamo guardare il mondo in faccia. Possiamo finalmente restare soli, in pace e senza paure. I nostri timori scompaiono. Cominciamo a sentire che il nostro Creatore ci è vicino. Possiamo avere avuto un credo spirituale, ma ora stiamo per cominciare un'esperienza spirituale. Spesso avremo l'impressione che il problema dell'alcol sia scomparso. Abbiamo la sensazione di essere finalmente sulla Strada Maestra e di camminare con la mano in quella dello Spirito dell'Universo.

Rientrati a casa, troviamoci un posto tranquillo dove possiamo stare in pace un'ora almeno e passiamo subito in rassegna ciò che abbiamo fatto. Ringraziamo Dio con tutto il nostro cuore, perché Lo conosciamo meglio. Prendiamo questo libro e apriamolo alla pagina dove si trovano i Dodici Passi del Programma. Leggiamo attentamente i primi cinque, chiedendoci se abbiamo dimenticato qualche cosa, perché stiamo costruendo un arco attraverso il quale stiamo per passare, finalmente, come uomini liberi. Il nostro lavoro fino a questo momento è stato buono? Le pietre della nostra costruzione sono sistemate bene? Abbiamo ben impastato il cemento che abbiamo messo nelle fondamenta? Abbiamo cercato di fare la malta senza la sabbia?

Se siamo soddisfatti della risposta, leggiamo cosa dice il *Sesto Passo*. Abbiamo sottolineato il fatto che la buona volontà è indispensabile. Siamo ora disposti a far sì che Dio tolga da noi ciò che abbiamo ammesso essere riprovevole?

Può Egli finalmente toglierci tutti i nostri difetti, uno per uno? Se siamo ancora attaccati a qualcosa che non vogliamo abbandonare, noi domanderemo a Dio di aiutarci a lasciarla.

Quando siamo pronti, diciamo pressappoco così: "Mio Creatore, ora voglio che Tu diventi il Signore di tutto il mio essere, delle mie parti buone e di quelle cattive. Ti domando di spazzare via ogni singolo difetto di carattere che m'impedisce di essere utile a Te e ai miei amici. Fin d'ora dammi la forza di fare la Tua Volontà. Amen". Abbiamo così completato il *Settimo Passo*.

Ora abbiamo bisogno di passare nuovamente all'azione, senza la quale constatiamo che "la fede senza le opere è moria". Studiamo l'*Ottavo* e il *Nono Tasso*. Abbiamo tra le mani una lista di tutte le persone che abbiamo offeso e verso le quali vogliamo fare un'ammenda onorevole. Abbiamo fatto questa lista servendoci del nostro inventario personale. Abbiamo esaminato la nostra personalità con grande cura. Ora andiamo a trovare queste persone e ripariamo i danni che abbiamo causato loro nel passato. Cerchiamo di spazzare via le macerie che si sono accumulate a causa dei nostri sforzi di vivere secondo i nostri capricci e di gestire tutto noi. Se non ne siamo capaci, preghiamo fin quando non ci sia concessa la terza necessaria. Ricordiamoci che all'inizio siamo rimasti d'accordo di essere *disposti a tutto per ottenere la nostra vittoria sull'alcol*.

Probabilmente abbiamo ancora dei dubbi. Rileggendo la lista dei nostri amici e dei nostri compagni di lavoro ai quali abbiamo fatto dei torti, possiamo esitare, possiamo domandarci se sia il caso di andarli a trovare affrontando un discorso spirituale. Siamo tranquilli. Alcuni di loro non è necessario - e forse non dovremmo proprio - abordarli insistendo sull'elemento spirituale. Potremmo fornire loro dei pregiudizi nei nostri confronti. In questo momento, stiamo cercando di mettere ordine nella nostra vita. Ma ciò non è fine a se stesso. Il nostro vero scopo è divenire capaci di metterci al servizio di Dio e delle persone che ci circondano nel miglior modo possibile. Non è prudente affrontare una persona che ancora soffre per un nostro torto e annunciarle che siamo diventati dei credenti. In un incontro di pugilato questo vorrebbe dire scoprire il mento. Perché vogliamo fare la figura dei bigotti o degli esaltati? In questo modo possiamo

perdere ogni occasione futura di trasmettere un messaggio utile a chi ne ha bisogno. Il nostro uomo, invece, sarà molto ben impressionato se constaterà che noi vogliamo riparare al male che gli abbiamo causato. Sarà più interessato da una dimostrazione da parte nostra di buona volontà, che da cento discorsi sulle nostre scoperte spirituali.

D'altra parte, non usiamo quanto sopra come un pretesto per evitare ogni discussione che riguardi Dio. Quando ciò sarà utile, allora saremo pronti a rivelare le nostre convinzioni, con tatto ed equilibrio. Può sorgere il problema su come abordare la persona che abbiamo detestato. Forse i torti che ci ha fatto sono più gravi e più numerosi di quelli che gli abbiamo fatto noi e, benché possiamo avere acquisito una migliore disposizione d'animo nei suoi confronti, non siamo troppo inclini ad ammettere i nostri torti. Ciò nonostante, con una persona che non amiamo, stringiamo i denti. È più difficile parlare a un nemico che a un amico, ma ne otteniamo maggiori benefici. Andiamo da lui con lo spirito giusto, confessando le nostre cattive disposizioni passate ed esprimendo il nostro rammarico.

Mai criticheremo una tale persona e mai ci metteremo a bisticciare con lei. Le diciamo semplicemente che non ci sbarazzeremo mai dell'alcol fin tanto che non avremo fatto tutto il possibile per liberarci del nostro passato. Siamo là per ripulire la nostra parte di strada, perché siamo convinti che non approderemo a nulla di buono finché non lo avremo fatto; ma non cerchiamo mai di dirle ciò che dovrebbe fare.

Non discutiamo i suoi errori, preoccupiamoci dei nostri. Se siamo calmi, franchi e aperti, il risultato sarà ottimo.

In nove casi su dieci accade l'impensabile. La persona che andiamo a trovare ammette qualche volta i suoi sbagli e allora le divergenze di punti di vista, che duravano da anni, possono scomparire in un'ora. Quasi sempre, progrediamo in modo soddisfacente. I nemici di un tempo talvolta si congratulano con noi e ci fanno gli auguri. A volte, addirittura, si offrono di aiutarci. Tuttavia, non ci sarebbe nulla di strano se qualcuno ci cacciasse dal suo ufficio. Abbiamo fatto le nostre scuse, la nostra parte. Mettiamo una pietra sul passato.

Gli alcolisti devono, quasi tutti, del denaro a qualcuno. Non evitiamo i nostri creditori. Confessiamo loro ciò che abbiamo intenzione di fare e soprattutto non nascondiamo che eravamo dei bevitori; tanto, generalmente, lo sanno, che noi lo supponiamo o no. Non temiamo più di dire apertamente che siamo degli alcolisti per paura che questa dichiarazione ci procuri delle noie finanziarie. Se parliamo in questo modo, il creditore più spietato qualche volta ci sorprenderà. Riconciliamoci con questi individui e diciamo loro che ci dispiace del nostro passato. L'alcol ci ha impedito di pagare i nostri debiti, tempo addietro. Bisogna non avere più paura dei nostri creditori, poco importa in quale misura dobbiamo impegnarci, perché siamo in pericolo di ritornare a bere, se temiamo di affrontarli.

Forse abbiamo commesso un delitto che potrebbe condurci in prigione, se fosse conosciuto dalle autorità giudiziarie. Può essere mancato del denaro dalla cassa degli uffici dove noi lavoravamo e siamo incapaci di rimborsare quei soldi. Abbiamo già raccontato ciò a un altro, in confidenza, ma siamo certi che ci toccherebbe la prigione e

che perderemmo il posto se la cosa fosse scoperta. Potrebbe trattarsi anche di un misfatto minore, come quello di gonfiare la nota-spese. Abbiamo fatto quasi tutti così. Forse siamo divorziati e risposati, ma non abbiamo continuato a versare gli alimenti alla prima moglie. Lei è furiosa e ci ha fatto causa. Anche questo è un problema che conosciamo bene.

Anche se queste "riparazioni" sono multiformi, ci sono dei principi generali che abbiamo trovato di buona guida. Ricordiamoci continuamente che abbiamo deciso di fare tutto il possibile per ottenere un'esperienza spirituale, noi domandiamo la forza e le direttive che ci permetteranno di fare il nostro dovere, senza dare peso alle eventuali conseguenze sul piano personale. Possiamo, sì, perdere la nostra posizione sociale, possiamo perdere la nostra reputazione o essere minacciati di finire in prigione, ma vogliamo andare fino in fondo. Bisogna volerlo. Non dobbiamo indietreggiare davanti a nulla.

La maggior parte delle volte, tuttavia, altre persone sono coinvolte, e questo è il motivo per cui non dobbiamo agire troppo in fretta. Non bisogna fare i martiri sciocchi e avventati e sacrificare senza necessità altre persone per uscire dall'inferno dell'alcol. Un uomo di nostra conoscenza si era risposato. Per risentimento e perché beveva, non voleva più pagare l'assegno alla sua prima moglie. Questa, furibonda, era andata dal giudice e aveva ottenuto un mandato di arresto. L'uomo, intanto, aveva cominciato a vivere secondo i principi di Alcolisti Anonimi, aveva ottenuto un lavoro e aveva lasciato l'alcol. Sarebbe stato veramente troppo "eroico" da parte sua andare dal giudice e dire: "Eccomi qua".

Abbiamo pensato che avrebbe dovuto agire così se fosse stato veramente necessario ma, d'altra parte, se fosse stato messo in prigione non avrebbe potuto dare nulla a nessuna delle due famiglie. Gli abbiamo suggerito di scrivere alla prima moglie, di ammettere i suoi errori e di chiederle perdono. Ha seguito il nostro consiglio, mandando anche un po' di soldi. Le spiegò anche ciò che aveva intenzione di fare per l'avvenire. Aggiunse pure che era disposto ad andare in prigione, se ella avesse insistito. Naturalmente la donna non lo mandò in prigione e tutta la questione è sistemata da tempo.

Prima di prendere delle decisioni drastiche che possono coinvolgere altre persone, noi domandiamo il loro consenso. Se abbiamo fatto questo, se abbiamo consultato altre persone, se, dopo avere domandato aiuto anche a Dio, una decisione drastica si impone non dobbiamo indietreggiare.

Questo ci ricorda la storia di uno dei nostri amici. All'epoca in cui beveva, accettò una somma di denaro da un uomo d'affari, che lui però detestava, senza rilasciare una ricevuta. In seguito, negò di avere ricevuto il denaro e si servì dell'incidente per screditare quell'uomo. Si servì dunque della sua disonestà per rovinare un'altra persona. In effetti, il suo rivale perse ogni reputazione.

Il nostro amico credeva di aver commesso un'azione irreparabile. Se avesse ammesso pubblicamente la cosa, temeva di rovinare la buona fama di chi lavorava con lui come socio, di causare la disgrazia della propria famiglia e di perdere così ciò che gli

dava da vivere. Aveva egli il diritto di coinvolgere chi dipendeva da lui? Come, d'altra parte, poteva fare una dichiarazione pubblica tale da riabilitare il suo rivale?

Dopo aver consultato sua moglie e il suo socio, trasse la conclusione che era meglio correre quei rischi piuttosto che trovarsi di fronte al Creatore colpevole di una simile rovinosa calunnia. Capì che doveva rimettere nelle mani di Dio le conseguenze delle sue azioni, altrimenti avrebbe sicuramente ricominciato a bere e tutto sarebbe andato comunque perso. Per la prima volta, dopo moltissimi anni, assistette a un servizio religioso. Dopo il sermone, si alzò in piedi e con molta calma spiegò ogni cosa. Il suo gesto ricevette l'approvazione di tutti e oggi è uno dei cittadini più rispettati della sua città. Questi fatti sono accaduti molti anni fa.

Abbiamo, molto probabilmente, dei problemi in famiglia. O comportiamo, in genere, con le donne in maniera tale che non vorremmo che gli altri ne fossero al corrente. Ci chiediamo, riguardo a ciò, se gli alcolisti siano più colpevoli degli altri. Ma l'alcol ha il potere di complicare le relazioni sessuali in casa. Dopo alcuni anni di vita con un alcolista, una donna cade in un profondo esaurimento, arriva a odiare il marito e non riesce più a comunicare con lui. Come potrebbe essere diversamente? Il marito comincia a isolarsi, a compatirsi. Va a cercare nei ritrovi notturni, o in luoghi del genere, qualcosa di più dell'alcol. Forse intrattiene una relazione segreta e stimolante con una ragazza "che capisce". Onestamente, possiamo dire forse che quella veramente lo comprenda; ma come possiamo districare una situazione simile? Un uomo che si comporta così prova dei grossi rimorsi, soprattutto se è sposato a una donna leale e coraggiosa che per causa sua vive una vita d'inferno.

Qualunque sia la situazione, occorre fare qualcosa per correggerla. Se siamo certi che nostra moglie non sa nulla, dobbiamo dirle come stanno le cose? Non sempre, crediamo. Se ella conosce la storia vagamente, dovremmo spiegarle i dettagli? Non c'è alcun dubbio che dovremmo ammettere la nostra colpevolezza. È probabile che ella insista per conoscere tutto quanto. Vorrà sapere chi sia questa donna e sapere dove abiti. Abbiamo l'impressione che sia opportuno risponderle che non abbiamo il diritto di coinvolgere un'altra persona. Siamo pentiti di ciò che abbiamo commesso e, con l'aiuto di Dio, non ricominceremo mai. Non possiamo fare di più e non abbiamo il diritto di andare oltre. Forse esistono delle eccezioni legittime e, anche se non abbiamo intenzione di stabilire regole di comportamento in questa materia, abbiamo spesso visto che questo è il modo migliore di procedere.

Il nostro modo di vivere non può essere una strada a senso unico. È buono tanto per il marito che per la moglie. Se noi possiamo dimenticare, certamente anche lei lo può. Tuttavia, è meglio non nominare senza ragione una persona di cui lei possa diventare gelosa.

Ci possono essere dei casi in cui la franchezza assoluta è necessaria. Nessun altro all'infuori di noi stessi può giudicare una situazione così intima. Può accadere che i due sposi, di comune accordo con il buon senso e l'amore coniugale, lascino al passato ciò che è passato. Ciascuno dei due può pregare per poter agire meglio, tenendo presente la felicità dell'altro. Ricordiamoci che abbiamo a che fare con un terribile sentimento

umano: la gelosia. Una buona strategia ci indicherà se conviene attaccare questo sentimento di fianco anziché di fronte.

Anche se non abbiamo un problema di questo tipo, ci sono molte cose da fare in famiglia. Sentiamo spesso un alcolista affermare che la sola cosa che deve cercare di fare è di non ubriacarsi; questo è vero, perché altrimenti non ci sarebbe più famiglia. È comunque ancora lontano il giorno in cui riuscirà a riparare ai torti inflitti alla moglie o ai genitori che ha trattato assai duramente per anni e anni. È al di là di ogni comprensione la pazienza delle madri e delle mogli verso gli alcolisti. Se non fosse stato così, molti di noi non avrebbero più famiglia attualmente e alcuni forse sarebbero già morti.

Un alcolista è come un uragano che dove passa distrugge le vite altrui. Dei cuori sono stati infranti. Delle amicizie piacevoli si sono spente. Degli affetti sono stati sradicati, i focolari sono stati sconvolti da abitudini sconsiderate ed egocentriche. Crediamo che, quando uno sostiene che sia sufficiente essere astinente, perché tutto torni a posto, non sappia quello che sta dicendo. È come il contadino che, uscendo dalla cantina dopo un ciclone, trovò la sua casa distrutta e disse a sua moglie: "Non ti allarmare, l'importante è che il vento sia cessato!".

Bisogna prevedere un lungo periodo di ricostruzione e siamo noi che dobbiamo assumerne la direzione. Non sarà certamente sufficiente che noi borbottiamo i nostri rimorsi e che deprechiamo il passato. Dovremmo sederci insieme in un angolo con la nostra famiglia e analizzarlo francamente come ora lo vediamo, facendo ben attenzione a non criticare nessuno. Gli errori di qualcuno della nostra famiglia risultano evidenti, ma può darsi che il nostro comportamento ne sia stato in parte la causa. Allora ci mettiamo a "pulire la nostra casa", con la nostra famiglia e durante la nostra meditazione, tutti i giorni, domandiamo al nostro Creatore di insegnarci la pazienza, la tolleranza, la benevolenza e l'amore.

La vita spirituale non è una teoria. *È necessario che noi la viviamo.* A meno che i nostri congiunti non ne manifestino il desiderio, non dovremmo chiedere loro di vivere secondo dei principi spirituali. E non dovremmo neanche parlarne continuamente con loro. Cambieranno con il tempo, vedrete. Il nostro comportamento li convincerà più facilmente dei nostri bei discorsi. Dobbiamo metterci in testa che il vivere con chi è stato alcolista per dieci o vent'anni fa dubitare di tutto.

Ci sono torti che non riusciremo a riparare totalmente. Non dobbiamo preoccuparci, se possiamo dire onestamente che lo faremmo se fossimo in grado di farlo. Se non possiamo andare a visitare alcune persone, allora scriveremo loro una lettera sincera. Talora, possono esserci delle ragioni valide che consigliano di ritardare le nostre scuse. Ma non ritarderemo, se non vi sono ragioni. Dovremo essere sensibili, pieni di tatto, indulgenti e umili, senza essere servili o striscianti. Come gente di Dio restiamo ritti sulle nostre gambe, senza l'appoggio di nessuno e non ci inchiniamo davanti a nessuno.

Se ci sforziamo di fare bene ciò che è richiesto in questa fase del nostro lavoro, ci meraviglieremo scoprendo di aver completato la metà della nostra opera. Conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità. Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai. Capiremo cosa significhi la parola serenità e

conosceremo la pace.

Poco importa a quale grado di abiezione siamo scesi, constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri. Scomparirà ogni idea dell'inutilità della nostra vita e così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi. Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri. L'egoismo scomparirà. Le nostre idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte. La paura delle persone e la paura dell'insicurezza economica ci abbandoneranno. Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a situazioni che di solito ci sconcertavano. Ci renderemo conto, tutto a 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. "

Questa riflessione ci conduce al *Decimo Passo*, che ci suggerisce di continuare a effettuare il nostro esame di coscienza e continuare a riparare il male che eventualmente faremo, andando avanti con gli anni. Con vigore, abbiamo cominciato a vivere questa nuova vita, spazzando via il passato. Siamo entrati nel mondo dello Spirito. Il lavoro che ci aspetta è quello di "crescere" in comprensione ed efficacia. Non è l'opera di un giorno, dovrà durare tutta la nostra vita. Bisognerà guardarsi ancora dall'egoismo, dalla disonestà, dal risentimento e dalla paura. Quando questi sentimenti nascono nel nostro cuore, domandiamo subito a Dio di allontanarli da noi. Ne parliamo subito con qualcuno e ripariamo subito, in fretta, ai nostri torti, se abbiamo fatto del male ad altri. Poi, ci rivolgiamo risolutamente verso qualche persona da aiutare. L'amore e la tolleranza verso gli altri, ecco il nostro codice morale.

E noi cesseremo di combattere contro chiunque e qualunque cosa, anche contro l'alcol. Perché allora la ragione sarà tornata. Raramente sentiremo il desiderio di bere. Se saremo tentati, ci allontaneremo dall'alcol come se fosse una fiamma. Reagiamo in maniera sana, normale e constatiamo che la cosa accade automaticamente. Vedremo che la tendenza al bere sarà scomparsa e che questo nuovo atteggiamento a produrrà in noi, senza sforzo e senza pensarvi sopra. Sarà la cosa più naturale. È il miracolo della nostra vita. Non combattiamo l'alcol, né fuggiamo la tentazione. Abbiamo l'impressione di essere stati messi in una posizione di neutralità, sicuri e protetti. Non abbiamo neanche dovuto fare la promessa di astenerci dall'alcol. È il problema, al contrario, che è scomparso. Per noi non esiste. Non ci vantiamo, né abbiamo paura. Questa è la nostra esperienza. Ecco come reagiamo, se ci manteniamo spiritualmente in piena forma. È facile trascurare il programma spirituale d'azione e cullarci sugli allori. Andremo incontro a guai, in questo caso, perché l'alcol è un nemico sottile. Non siamo guariti dall'alcolismo. Ciò che noi possediamo veramente è una tregua quotidiana e contingente che dipende dal nostro modo di mantenerci spiritualmente in forma. Ogni giorno è un giorno in cui dobbiamo tentare di fare la volontà di Dio, in tutte le nostre azioni: "Come posso servirli meglio? Che la Tua Volontà sia fatta (e non la mia)". Ecco i pensieri che ci devono accompagnare ogni momento. Possiamo sperimentare la nostra forza di volontà in questo modo, finché vogliamo. È questo il giusto uso da fare della nostra volontà.

Abbiamo già detto molte cose sul fatto che noi riceviamo forza, ispirazione e direttive da Colui che tutto sa e tutto può. Se abbiamo seguito con cura le sue direttive, abbiamo cominciato a percepire la presenza del Suo Spirito in noi. In qualche modo siamo divenuti coscienti della presenza di Dio in noi. Abbiamo cominciato a sviluppare questo sesto senso, che è di un'importanza vitale. Dobbiamo tuttavia andare molto più lontano e ciò significa più azione.

L'*Undicesimo Passo* suggerisce la preghiera e la meditazione. Non bisogna essere timidi nei confronti della preghiera. Persone migliori di noi pregano continuamente. La preghiera diventa efficace se noi ci disponiamo bene e se facciamo tutti gli sforzi necessari. Sarebbe facile mantenerci nel vago in questo campo, ma crediamo di potervi offrire alcuni suggerimenti utili e precisi.

Prima di metterci a letto, la sera, passiamo in rivista, in maniera costruttiva, la nostra giornata. Abbiamo provato dei risentimenti? Siamo stati egoisti, disonesti, o vigliacchi? Dobbiamo delle scuse a qualcuno? Ci siamo tenuti dentro di noi cose che dovrebbero essere discusse con un'altra persona, senza indugio? Siamo stati buoni e comprensivi con tutti? Che cosa avremmo potuto fare meglio? Abbiamo pensato a noi stessi per la maggior parte della giornata? O abbiamo pensato a ciò che potremmo fare per gli altri, al piccolo contributo che potremmo portare al flusso della vita? Ma dobbiamo fare ben attenzione a non scivolare nell'inquietudine, nel rimorso, a non lasciarci andare a torbide riflessioni, perché ciò diminuirebbe la nostra possibilità di essere utili agli altri. Dopo questo esame di coscienza, chiediamo perdono a Dio e Gli domandiamo di farci conoscere le misure adatte per migliorare la nostra condotta.

Appena svegli, pensiamo alle ventiquattr'ore che ci attendono. Facciamo un piano e, prima di cominciare, noi domandiamo a Dio di guidare i nostri pensieri, supplicandoLo di allontanare da noi ogni autocommiserazione e comportamento che potrebbe essere disonesto o egoista. In queste condizioni, noi possiamo usare le nostre facoltà mentali con estrema sicurezza perché, dopo tutto, Dio ci ha dato l'intelligenza per servircene. La nostra visione della vita si eleverà a una dimensione ben più alta quanto più i nostri pensieri saranno scevri da motivazioni errate.

Pensando alla giornata che ci attende, forse dobbiamo affrontare dentro di noi l'indecisione. Potrebbe darsi che non sappiamo che cammino percorrere. Noi domandiamo allora a Dio che ci ispiri, che ci faccia decidere, che ci faccia intuire. Siamo distesi, prendiamo le cose con calma. Non combattiamo. Restiamo spesso sorpresi di riuscire a trovare delle buone soluzioni dopo aver fatto questi tentativi per un certo tempo. Ciò che aveva tutta l'apparenza di essere un colpo di fortuna o un'ispirazione del momento, a poco a poco diventa un'abitudine della nostra mente. Poiché manchiamo ancora d'esperienza e poiché è solo da poco tempo che abbiamo iniziato un contatto consapevole con Dio, sarà poco probabile che saremo ispirati tutte le volte. È possibile anche che noi paghiamo questa presunzione con ogni sorta di azioni e di idee assurde. Ciò nonostante ci rendiamo conto che il nostro modo di pensare - con il tempo, naturalmente - si avvicinerà sempre più all'ispirazione. Giungeremo a fare affidamento su di esse.

Terminiamo di solito la nostra meditazione con una preghiera con la quale domandiamo a Dio che ci faccia conoscere, durante tutta la giornata, quale sia il prossimo passo che dobbiamo fare e che ci conceda ciò di cui abbiamo bisogno per affrontare i nostri problemi. In particolare chiediamo di non essere schiavi del nostro egoismo e staremo attenti a non domandare niente a nostro solo vantaggio. Possiamo anche chiedere qualcosa per noi, purché altri ne traggano beneficio. Facciamo ben attenzione che la nostra preghiera non sia formulata per ottenere la realizzazione dei nostri desideri egoistici. Molti di noi hanno sprecato molto tempo in questo modo; così non si ottiene alcun risultato. Potete facilmente capire voi stessi il perché.

Possiamo chiedere a nostra moglie o ai nostri amici di unirsi a noi nella nostra meditazione del mattino, se le circostanze lo permettono. Se la religione che professiamo richiede espressamente da noi certe preghiere di devozione al materno, compiamo questo dovere. Se non apparteniamo ad alcuna religione, noi scegliamo qualche volta delle preghiere che sottolineino i principi che abbiamo trattato. Ci sono anche molti libri che sono utili. Un prete, un pastore, un rabbino saranno ben lieti di darci dei suggerimenti a questo riguardo. Rendetevi rapidamente conto in che cosa la gente di chiesa abbia ragione. Servitevi pure di ciò che vi offrono.

Durante il giorno, quando siamo agitati o abbiamo dei dubbi, facciamo una pausa e chiediamo un pensiero e un'azione giusti. Ricordiamoci ogni momento che non siamo più a noi a dirigere lo spettacolo, ripetendo spesso ogni giorno, umilmente: "Sia fatta la Tua volontà!". Allora corriamo certamente molti meno rischi per ciò che concerne i nostri nervi, la paura, la collera, l'inquietudine, l'autocommiserazione e le decisioni affrettate. Diventiamo sempre più delle persone efficienti. Non ci stanchiamo più così facilmente perché non bruciamo più le nostre energie in maniera così pazzesca come facevamo quando tentavamo di organizzare la nostra vita per compiacere noi stessi.

Questo metodo è efficace e lo è realmente.

Noi alcolisti siamo indisciplinati. Allora lasciamo che Dio ci dia disciplina con quel metodo così semplice che abbiamo appena spiegato.

Ma non è tutto. C'è azione e ancora azione. "La fede senza le opere è morta". Il prossimo capitolo è interamente dedicato al *Dodicesimo Passo*.