

Em dic Manuel

...i sóc d'Alcohòlics Anònims

Un testimoni de l'arribada dels A. A.
als països vinícoles d'Europa

Em dic Manuel

...i sóc d'Alcohòlics Anònims

Un testimoni de l'arribada dels A.A.
als països vinícoles d'Europa

Sense la col·laboració durant molts anys de la meua filla
María Victoria, que m'ha sabut ajudar amb la seva sensibilitat
i delicadesa, i la dels Alcohòlics Anònims (A.A.) en general,
no m'hauria sigut possible escriure aquest llibre.

Els estic profundament agraït,

Manuel

D. L.: B 17501-2018

ISBN: 978-84-948992-0-1

Imprès: Ister Gràfiques, SCP
93 830 03 21 - 08180 Moià

Introducció

Les circumstàncies, l'atzar, Déu... o no sé pas què, van voler que fos un testimoni entre vosaltres i un testimoni d'importants esdeveniments: l'arribada d'Alcohòlics Anònims a França i la creació del primer grup en llengua francesa, i també, més endavant, de la implantació d'A.A. a l'Europa vinícola...

Vaig tenir la sort de conèixer A.A. i d'acceptar-ne els principis als 37 anys, un jove, en aquella època.

Ben aviat vaig sentir que el que em passava era el regal més gran de la meua vida. Gràcies a aquesta trobada fa molt de temps que gaudeixo d'una felicitat sòlida i serena que m'ha fet comprendre que el meu deute de gratitud per a tots els que em van rebre (però també amb els que hi havien arribat abans, amb els que hi van venir després i amb els que encara hi han d'arribar) és immensa...

Aquesta meravellosa història d'amor va començar ara fa 54 anys¹, més de mig segle...

Durant tot aquest temps he anat anotant esdeveniments que

1. Aquest llibre es va escriure l'any 2014.

em semblaven importants i guardant tota mena de documents per redactar, algun dia, el que jo anomeno "el nostre llibre de família".

La finalitat d'aquest llibre és transmetre –i compartir– tot allò que he rebut i sentit, les sensacions, els ambients i l'extraordinari apadrinament de les persones d'origen nord-americà que ens van rebre.

Crec que no hi ha res més difícil que descriure un ambient, un estat d'esperit, una comunitat de sentiments com els que ens animaven quan vam arribar. La bondat dels nostres amics, la seva delicadesa i la seva abnegació m'han marcat per sempre.

D'acord! Els principis abans que les persones; però jo us haig de dir els noms d'aquells que van saber acollir-nos amb tant d'amor: Nick H., Fuller P., "Mac" McD i Bert G. No oblidem que els seus padrins foren els fundadors d'A.A., i Bill W., el primer, i que estaven inspirats pels ensenyaments de sant Francesc d'Assís, l'únic corrent espiritual que es té en consideració a la literatura d'A.A.

Ells van saber compartir amb nosaltres un missatge ple d'amor i transmetre'ns la importància que aquest missatge podia tenir, el dia de demà, arreu del món... en aquest planeta on l'autodestrucció ho desfà tot de mil maneres diferents.

Me'n vaig sentir responsable. Això fou el que ens van transmetre, la responsabilitat que teníem nosaltres, els primers a arribar, perquè A.A. plantés les seves arrels profundament en aquesta vella Europa vinícola i plena de tradicions i atavismes.

Jo, personalment, necessito ser humil, però A.A. no té per què. Així doncs, puc dir que m'he beneficiat de tota la seva esplendor, de la seva experiència acumulada, i que estic molt agraït al seu missatge salvador de Llum i Veritat.

Actualment tots som pioners, ja que 80 anys no són res si els comparem amb la història de la humanitat. És per això que tots tenim una magnífica responsabilitat: la de compartir amb els que necessiten A.A. i el seu programa per començar una vida nova.

Aquest llibre està pensat per a aquells que desitgen tenir

referències. Hi trobareu textos variats, n'hi ha de redactats per mi al llarg de tots aquests anys, i altres són d'amics d'A.A. També hi trobareu reproduccions de documents tal com van ser escrits en el seu moment, i també escrits de fora d'A.A. És possible que hi hagi passatges que s'assemblin o fins i tot que es repeteixin. Desgraciadament no ha sigut possible evitar-ho, perquè sempre he volgut insistir en aquelles coses que em semblaven més importants.

Aquest llibre s'estructura en quatre parts:

1. Textos relatius a la història d'A.A.
2. Una història d'A.A.: la de Pep Tremolós, personatge inventat, reflex d'altres, però al mateix temps el meu reflex mateix i el de molts altres companys.
3. Escrits i notes, documents que considero que poden ser útils per reflexionar. I, finalment...
4. Anècdotes i curiositats que van arribar com si haguessin caigut del cel.

Personalment em nego a ser un vell "dinsaure" camí de l'extinció perquè continuo assistint a les meves reunions i em sento molt privilegiat quan comparteixo experiències amb algun company nou o amb algun de no tan nou. Igual que el meu padrí Fuller P., que va morir als 80 anys, només una setmana després de la seva darrera reunió en aquest món, jo desitjo seguir el seu exemple i continuar sempre actiu a A.A.

Us estimo i us abraço,

Manuel

Tots aquests textos reflecteixen experiències viscudes. Parlo en nom propi i sóc l'únic responsable del que dic aquí, i aquests escrits no comprometen de cap manera la comunitat dels alcohòlics anònims.

SUMARI

1960	1. 25 anys de gratitud	13
1961	2. Els jocs de l'atzar	28
	3. Metge d'El Vaixell Ebri	34
1963	4. El desenvolupament d'A.A. a França	35
1985	5. Primera donació dels meus "tresors" 25è Aniversari d'A.A. a França	45
2012	6. Alcohòlics Anònims a França. Progressos, èxits i resultats	48
1986	7. La història d'en Pep Tremolós	53
1995	8. Sense por	102
1995	9. Reflexions que m'ajuden a ser feliç	108
1996	10. La felicitat	110
1997	11. Un despertar espiritual	112
1999	12. 39è Aniversari d'A.A. a França	115
2000	13. Em dic Manuel i sóc d'Alcohòlics Anònims	118
	14. 40è aniversari d'A.A. a França	121
2001	15. Un col·lectiu humà molt especial	123
2002	16. 67è Aniversari d'A.A. al món	124
	17. Milions d'anelles a la cadena	126
2003	18. Una nova vida	129
	19. Diàlisi i trasplantaments	131
	20. El llenguatge del cor	132
2004	21. Un cel ple de bones estrelles	136
2005	22. Creixement a l'Europa vinícola	138

2007	23. Els alquimistes d'avui	140
2008	24. Síntesi d'un despertar espiritual	144
2009	25. Per què, un cop s'és alcohòlic, se n'és per sempre?.....	146
2014	26. La figura i el rol del padrí	150
	27. Anècdotes dels primers anys d'A.A. a França.....	153
	28. Quan el matí fa olor de cera d'enllustar	155
	29. Sant Francesc, fisioterapeuta?	158
	30. Sense marxa enrere	160
	31. Curruchito.....	162
	32. Quan es dispara l'ansia d'alcohol	164
	33. Sóc feliç i feliç de ser-ho.....	166
	34. La recepta de gall d'indi al whisky	168
	35. Dotze anècdotes	169
	36. Ser un A.A.	179
	37. Com cadascú el concep	181
	38. Viure vides felices	184
	39. Una llarga trajectòria	186
	40. L'espiritualitat	188
	41. Resposta del Dr. C. G. Jung a Bill W.	191
	42. Algunes dates importants.....	193
	43. Algunes dates importants per als països vinícoles d'Europa.	194
	44. Els primers passos van ser sis	195
	45. L'humor ajuda	196
	46. La recepta del Dr. Bob	197

47. Primera llista de grups d'A.A. a França	198
48. Carta de Bill W. a Manuel M.	199
49. Contribucions d'aniversari	200
50. Article a <i>Grapevine</i>	201
51. La meva nova regla d'or	202
52. L'iceberg.....	203
53. Cançó escrita per Maria Victoria.....	204
54. Poema d'Arlette al seu pare François	205
55. Felicitació de Nadal de Nick H.	209
56. L'alcohol, una droga legal	210
57. Conclusions.....	212
58. Em sento feliç.....	213
59. Atlanta, Geòrgia, 2015.....	214

1

25 ANYS DE GRATITUD

Fullet commemoratiu del 25è aniversari
d'Alcohòlics Anònims (A.A.) a França

Ahir, avui, demà

Una gran part del nostre capital ve del nostre passat. L'invertim avui perquè demà se'n pugui beneficiar el major nombre possible de gent.

Tan sols podem donar a altres allò que d'altres rebem.

Sense l'experiència acumulada, amb el temps ens veuríem reduïts i dependríem de la nostra bona voluntat i de la nostra imaginació. Però el passat no es pot imaginar.

Aquesta breu introducció del fullet de l'arribada d'A.A. a França no pretén explicar la nostra història, solament situar algunes de les circumstàncies que han permès aquest gran pas i donar-los un segell d'autenticitat, ja que el temps amaga els esdeveniments petits i disfressa els grans.

La major part dels testimonis que hem sentit a les nostres reunions demostren que quasi tots nosaltres hem tractat, per tots els mitjans possibles, de consumir alcohol d'una manera raonable.

Ara que som membres d'Alcohòlics Anònims sabem que no ens fou possible fer-ho per gaire temps.

Rebutjàvem la idea que l'únic camí era l'abstinència total i definitiva, encara que sabíem per experiència que la nostra abstinència no durava gaire.

Sovint vam preferir l'alcohol-evasió a l'abstinència-presó, encara que aquesta evasió fos el contrari de la llibertat.

Finalment ens van inclinar per l'abstinència, perquè ens vam adonar que era realment l'única manera en què un alcohòlic pot alliberar-se físicament, moralment i mentalment.

A pesar de l'èxit obtingut per Alcohòlics Anònims des del 1935, amb un creixement sense precedents, el nostre cofundador Bill W. no era gaire optimista pel que fa a la implantació d'A.A. a França; ell deia: "En un país on el vi no es considera alcohol no serà gens fàcil".

Tot i les nombroses temptatives empreses des de l'any 1948, no es va poder aconseguir res fins el 1960, quan, gràcies als articles del conegut periodista i escriptor Joseph Kessel —el nostre estimat Jef, com l'anomenàvem a A.A.— finalment es produí el miracle... un grup A.A. en francès!

Dels tres centenars de cartes rebudes pel diari *France-Soir*² —entre les quals, la meva— només dos dels remitents vam incorporar-nos a la comunitat: François i jo.

2. *France-Soir* fou el diari que publicà per fascicles els capítols del llibre de Joseph Kessel, la qual cosa donà lloc a la correspondència esmentada.

Carta de Nick H. a Manuel M.

19 d'agost 1960

(traduïda del francès)

Senyor Manuel XXX

XXX

París 6è

Benvolgut senyor,

La seva carta en relació amb "Alcohòlics Anònims" ens ha arribat per mitjà de France-Soir.

Jo també sóc un alcohòlic, no he pres cap beguda alcohòlica —ni tan sols vi o cervesa— des de fa uns quants anys. I dic, amb tot, que sóc alcohòlic perquè l'alcoholisme és una malaltia contra la qual no es coneix encara cap remei definitiu. Si un alcohòlic arribés a ser "curat", aleshores podria beure impunement. Però només podem dir que hem aconseguit "aturar" el nostre mal. Mentre s'abstingui de prendre begudes alcohòliques n'evitarà les conseqüències. I conec massa bé quines són aquestes conseqüències! Fa uns quants anys, abans de conèixer i acceptar els principis d'A.A., la meva dona em va deixar, vaig perdre la meva posició social i vaig arribar a ser incapaç de desenvolupar qualsevol feina. No tenia diners i no gaire més d'altres coses. Finalment, al límit de la desesperació, vaig pensar seriosament a suïcidar-me. Tinc la plena seguretat que, si tornés a beure, ben aviat em trobaria en la mateixa situació.

Li envio els pocs fullets sobre A.A. de què disposem en llengua francesa. Li aconsellaria començar pel que es titula "44 Preguntes i

respostes". Llegeixi després "Alcohòlics Anònims i la professió mèdica", tots dos li donaran una idea general del programa d'A.A. Tot seguit, si com espero hi continua encara interessat, llegeixi el llibre Alcohòlics Anònims. Aquesta obra ha sigut traduïda pel grup d'A.A. del Quebec i redactada en la variant quebequesa del francès. És, per dir-ho d'alguna manera, la "bíblia" d'A.A. I d'aquí han sorgit les dotze etapes que són el nucli del programa d'A.A. Li suggereixo que llegeixi, en darrer lloc, "Les dotze tradicions d'A.A.", que li donarà una visió de conjunt del funcionament de la nostra Fraternitat.

Encara que els A.A. estan avui escampats arreu del món i ja no es limiten a Nord-amèrica (n'hi ha 15.000 membres actius fora dels EUA i Canadà), no són, per desgràcia, gaire nombrosos a França. Com a conseqüència dels articles del senyor Kessel hem rebut nombroses peticions i és possible que la nostra Fraternitat arribi a establir-se també en aquest país. Però això no és en absolut indispensable perquè cadascú rebí l'ajuda que necessita. Arreu del món hi ha membres d'A.A. que mantenen la seva sobrietat sense formar part d'un grup i sense tenir contacte personal amb altres membres.

Un petit grup compost sobretot d'americans es reuneixen regularment a París. Aquestes reunions tenen lloc en anglès, però molts de nosaltres parlem una mica de francès. D'altra banda, tenim raons fonamentades per esperar que ben aviat es pugui formar un grup francès a París. Si a vostè li interessa formar-ne part, m'alegraria molt que m'ho fes saber. Mentrestant, si vol venir a una de les nostres reunions d'ara, només cal que m'ho digui i li indicaré el lloc i el dia en què ens trobem. A Ginebra i Brussel·les també hi ha grups on es parla en francès i em permeto passar-los la seva carta, per si fos cas que vostè volgués comunicar-s'hi. Jo sé molt poc francès i escric aquesta carta amb l'ajuda d'un amic. Però que això no li impedeixi escriure'm! I per cert, ¿té vostè el meu número de telèfon?

Quan hagi donat una ullada als fullets adjunts,

sabrà que un dels principis fonamentals d'A.A. és ajudar-se un a si mateix ajudant els altres. Em faria molt content poder ser-li útil. Conec les seves dificultats perquè han sigut les meves i sé el que pot sentir perquè jo mateix ho he sentit. Gràcies als A.A. he trobat el mitjà de viure feliç i content sense alcohol. Hi ha prop de 200.000 persones com jo. Potser podrà ser vostè un de nosaltres!

En cas que vulgui començar amb el programa dels A.A. pari atenció al paràgraf relatiu al "Pla de les 24 hores" a la pàgina 22 del fullet de les 44 Preguntes i Respostes. Entre els A.A. no es jura no tornar a beure o no beure durant un mes o un any; intentem no beure durant 24 hores. A més a més, sabem que és la primera copa la causant del problema, no l'última. Així, si no comencem amb la primera, tot anirà bé. I és que, per a un alcohòlic, no hi ha problema -per més greu que sigui- que una copa no empitjori.

Amb els meus millors desitjos,

Nick H.

El grup parisenc
d'Alcohòlics Anònims

"AA" Apartament 311, 22, av. de l'Òpera, París 1r

(Aquesta és l'adreça d'un dels nostres membres i només la fem servir per al correu. No és una oficina d'A.A. i li demanem, sisplau, que ens avisi per carta abans de qualsevol visita o trucada telefònica.

Un detall que no deixa de ser interessant és que, de tot aquest enorme cabal epistolar que fou –dit sigui de passada– respost dia rere dia per Nick H., amb l'ajuda d'una secretària, només van arribar dues cartes per mitjà de *France-Soir*. Amb les dues que van arribar a continuació i que constituïrien el primer grup de parla francesa, resulta que cap dels quatre era francès d'origen: hi havia Manuel M., espanyol; François B., txec, i Lennard, suec. Unes setmanes més tard s'hi va incorporar Jean M., belga. Els nostres amics del grup americà ens deien que havíem servit de catalitzador perquè el “corrent” d'A.A. passés als alcohòlics francesos.

El primer grup va funcionar des d'octubre de 1960, i a mitjan novembre vam decidir crear un comitè, perquè ja érem sis. D'això fa més de 54 anys i jo acabo de celebrar-ne l'aniversari amb el grup fa uns quants dies. Per motius professionals em vaig traslladar a Espanya entre el 1980 i el 1985. Als 25 anys, el resum dels resultats aconseguits per A.A. era el següent:

- Any 1960 15 de novembre, primer grup de parla francesa, Quai d'Orsay
- Any 1963 Segon grup de parla francesa, Belleville.
- Any 1970 Ja existeixen 20 grups a França.
- Any 1985 254 grups d'A.A. i 117 grups d'Al-Anon³ a França.

L'any 1962 va sortir cap a Itàlia Pietro B., amb la intenció de formar un grup d'A.A. en aquest país. Vam saber que li va resultar molt difícil.

3. Grups de suport per a familiars i amics d'alcohòlics, en especial per als membres d'Alcohòlics Anònims.

A.A. A ESPANYA

A Espanya el desenvolupament d'A.A. va ser molt diferent. L'article següent fou publicat a *Akron* 1935, núm. 165, de febrer-març, escrit per Ignasiu de Rentería i per mi mateix.

La llavor d'A.A.

L'any 1961 Manuel M. va enviar una carta que féu que dels 65 alcohòlics que vivíem la filosofia de “dominar la beguda per dominar la vida”, només en quedéssim 7, ja que immediatament després de la carta i a petició del mateix company, Manuel M., vam rebre des de Nova York literatura d'Alcohòlics Anònims, concretament els Dotze Passos i les Dotze Tradicions. I quan ens les vam haver amb el Primer Pas, en la primera reunió del grup Rentería, el dia 8 de setembre de 1961, i després de reflexionar seriosament sobre el contingut del text entorn de la desfeta total, i veient que les nostres vides s'havien tornat ingovernables, la deserció fou pràcticament absoluta, llevat, afortunadament, de set alcohòlics que, –per què no dir-ho–, mig espantats i tot, vam resoldre continuar amb la reunió, ja que allò que estàvem llegint ens afectava de ple. I ho vam pair com vam poder, però amb la convicció que això era la sortida al nostre infern de l'alcoholisme actiu.

Vam continuar reunint-nos en el mateix local, “el magatzem del bar Touring”. Tots set alcohòlics, de mica en mica, ens vam anar acostumant a trobar-nos d'acord amb la filosofia d'A.A. Segur que no ho fèiem gaire bé, però el cas és que el nostre deixar de beure ja no era només deixar de beure, sinó que vam començar a no beure per començar a viure.

Per a un alcohòlic una copa és massa i mil són insuficients, no hem de fer promeses, “mai no les hem complert”. **LA MARE DELS OUS CONSISTIA A INTENTAR NO BEURE DURANT 24 HORES. L'ALCOHOLISME ÉS UNA MALALTIA PROGRESSIVA I INCURABLE**, però que es pot aturar. El mes d'octubre van tornar quatre dels que se n'havien anat i, afortunadament, van continuar.

Estàvem emocionats, havíem descobert que era indispensable que donéssim a conèixer la nostra experiència, i que aquesta transmissió cap a altres alcohòlics era el toc definitiu perquè la nostra recuperació cobrés un sentit ple: donant, rebíem. Guiats per aquesta descoberta, que, tot i que ja ho suggerien, **ELS FULLETS REBUTS COBRAVEN UN SENTIT PLE, QUAN PROTAGONITZÀVEM UN PAS DOTZE D'ON SEMPRE SORTÍEM REJOVENITS I CONVENÇUTS QUE ERA LA MILLOR MANERA DE RECUPERAR-NOS**, com a éssers plens de desfetes i limitacions que feien, precisament, que poguéssim parlar als alcohòlics de tu a tu, sense menystenir-ne la dignitat, ja que la sintonització entre nosaltres es produïa en un pla d'igualtat.

Amb la col·laboració del Director de l'Institut Psiquiàtric Provincial de Guipúscoa, el Dr. Martín Santos⁴, vam entrar en contacte cada setmana amb tots els alcohòlics que ho desitjaven. D'allà van sortir molts alcohòlics amb la divisa d'A.A. que, amb el pas del temps, foren llavor de moltíssims grups de Guipúscoa i Biscaia, concretament a la part vella de Bilbao, Durango i Baracaldo, gràcies a les nostres visites al Sanatori de Santa Águeda de Mondragón.

El 1964 vam obrir un grup a Sant Sebastià. Guipúscoa marxava per si mateixa i ara començàvem amb la capital.

Precisament l'any 1964 vaig patir una recaiguda que va durar tres mesos. A.A., però, no en va tenir cap. Des de Nova York m'havien comunicat, l'any 1962, que em posés en contacte amb Ignacio, de Barcelona, amb Rafael, de Canàries, i amb Juan Valls, de Màlaga. I m'hi vaig posar. Amb Ignacio per mitjà de Benito A., amb Rafael directament a Mondragón, i amb Juan a Màlaga mateix. També per carta em vaig posar en contacte amb un A.A. estatunidenc i militar a Badajoz, mitjançant l'adreça que m'havien facilitat des de Nova York; però aquest contacte no va donar senyals de vida.

Jo estava en marxa, molts també ho estàvem gràcies a Bob i a Bill i a l'empenta que ens va donar l'infern en què vivíem i del qual volíem sortir. I anàvem per feina.

Ignacio
Àrea 3

4. Luis Martín-Santos Ribera (1924-1964) fou un psiquiatre dedicat fonamentalment a l'estudi de l'alcoholisme i la seva relació amb l'esquizofrènia. Escriptor, fou autor de *Tiempo de silencio* (1962), una de les millors novel·les espanyoles del segle XX.

Ahir, avui, demà

Una gran part del nostre capital ve del passat. L'invertim avui perquè demà se'n puguin beneficiar el major nombre de persones. Només podem donar a altres allò que d'altres rebem.

Sense l'experiència acumulada al llarg del temps ens veuríem reduïts a utilitzar la nostra bona voluntat i la nostra imaginació, perquè el passat no es pot imaginar. Per tot això, i havent sigut un dels testimonis del naixement i del creixement d'A.A. a Espanya, vull aportar el meu testimoni, ja que el temps amaga els esdeveniments menors i disfressa els grans.

A mitjan 1961 el comitè del primer grup de França, "el Quai d'Orsay", va rebre una carta d'Ignacio de Rentería. La carta era en espanyol i, és clar, me la van donar a mi, perquè era l'únic A.A. entre els vuit o deu de la colla d'aleshores a tot França, que parlava castellà.

Me'n recordo com si fos ara. Jo treballava a La Guitare, un club nocturn on s'oferia espectacle flamenc i folklore sud-americà. En aquells temps jo feia un any que no bevia: la carta d'Ignacio demanava ajuda. Devien ser les dues o les tres de la matinada quan vaig arribar a casa i em vaig asseure a contestar-li. La meua dona em deia que me n'anés a dormir, però jo, amb una convicció que desafiava qualsevol dubte, li vaig replicar que no, fins que no acabés de respondre a una carta que ens havia enviat un compatriota meu. "Saps, Francesca?" –li vaig dir– "un dia hi haurà milers d'A.A. a Espanya!... com aquí també". Premonició i esperança combinades, que en aquells inicis de la nostra Fraternitat ens ajudaven a somiar i a creure en el que havíem començat... La implantació d'A.A. a Europa.

Vaig adaptar la carta que Nick H. m'havia enviat un any abans⁵; era meravellosa, sempre hem pensat que aquesta carta té alguna cosa molt singular, com el llibre de Joseph Kessel o l'article de Jack Alexander al *Saturday Evening Post*, als EUA. Vam enviar a Rentería literatura A.A. en espanyol, per mitjà de l'oficina de literatura de Nova York. **IGNACIO EM VA TELEFONAR I EM VA DEMANAR QUÈ CALIA PER SER A.A.; JO LI VAIG RESPONDRE QUE EL DESIG DE DEIXAR LA BEGUDA...**

Des d'aquests dies, a mitjan 1961, un grup, amb una direcció, en dies i hores fixos, va començar a funcionar seguint els principis de la nostra

5. Veg. la carta a les pàgines 15-17 d'aquest llibre.

fraternitat. La història d'A.A. a Espanya acabava de començar realment. Altres experiències van ser, desgraciadament, aïllades o de grups que no havien tingut continuïtat.

A Barcelona, el 1962, Emilio R. ens va escriure a París demanant literatura per al grup "Notariado". Jean Jacques, un company del grup "Quai d'Orsay", es va desplaçar a Barcelona per fer-l'hi arribar. Sabíem que el grup "Rentería" estava en contacte amb Rafael C. de Les Palmes de Gran Canària i amb Juan V. de Màlaga, per tractar d'ajudar-los a formar grups estables.

COM MÉS VAN CREIXENT ELS NOSTRES ARBRES I OMLINT-SE DE BRANQUES, MÉS INTERESSATS ESTEM A CONÈIXER QUINES FOREN LES NOSTRES ARRELS i si la saba que les alimentà era autèntica i fidel als principis de la nostra fraternitat.

Manuel M., de París
Saragossa
gener 1999

EN MEMÒRIA D'IGNASITU

Barcelona, 12 de maig de 2013

Amb el traspàs del nostre company Ignacio A., de Rentería, el nostre estimat Ignasitu, el proppassat dijous 10 de maig, se n'ha anat un dels testimonis de l'arribada d'A.A. a Espanya i de la seva implantació al País Basc.

El dia 8 de setembre de 1961, el grup de Rentería es va reunir per primera vegada, inspirant-se en els principis del nostre programa⁶.

El caràcter alegre i comunicatiu d'Ignacio, coronat amb una intel·ligència subtil, li va permetre transmetre el nostre missatge en l'ambient farcit de desconfiança i dificultats que es vivia aleshores.

Més de mig segle d'assídua assistència a les reunions en féu un exemple de vida A.A. per a tots nosaltres.

De tant en tant anàvem junts a congressos o aniversaris i m'agradaria explicar-vos l'últim que vam fer, abans que les xacres de la malaltia li ho impedissin. Fou arran del 47è Aniversari d'A.A., a França, l'any 2007, que es va celebrar a Pau els dies 10 i 11 de novembre, al Palau Beaumont. Li vaig demanar que ens adrecés unes paraules, però amb el pretext que jo el traduïa molt malament, tot seguit va treure unes castanyoles i, sense encomanar-se a ningú, ens va donar un veritable recital a les més de 400 persones que érem allà. Va ser un pasdoble, una cercavila amb briu i gràcia castissa. En acabar em va demanar que digués en francès que el llenguatge del cor també es podia expressar musicalment amb la mateixa força i amor.

6. Veg. l'article a les pàg. 19-20 d'aquest llibre, publicat a *Akron* 1935 (XVIII núm. 163, de febrer-març de 1999).

Només moren les persones que oblidem, Ignasitu. Jo et portaré amb mi mentre visqui, en el meu pensament i en el meu cor.

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa

ANÈCDOTES DE LA MEVA VIDA A.A.

Ignasitu a Perlora

Durant una reunió a Perlora, vint anys enrere, vam decidir, amb la intenció d'amenitzar les trobades, organitzar uns jocs que consistien a pujar a l'escenari i compartir cançons, acudits, exercicis de malabarisme, etc.

Un company que tenia molts anys de sobrietat –Ignasitu– va sortir a escena i va demanar un redoblament de tambors. Mentre se'ls sentia retronar per tota la sala, va col·locar dos bastons a terra, davant seu, separats uns 30 centímetres, es va posar a peus junts i va saltar aquesta petita distància. En acabar, va demanar silenci i va dir: “M’han fet falta 20 anys de sobrietat per poder executar aquest exercici davant seu... sense prendre abans cap copa d’alcohol”.

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa
25 de setembre 2001

Frenesí

Em van convidar a participar en una reunió on se celebrava l'aniversari de l'arribada d'A.A. a una regió en què els grups s'havien multiplicat en relativament poc temps. El meu tren va arribar amb una mica de retard i el company que em va anar a buscar a l'estació, per guanyar temps, em va introduir per una porta lateral que donava directament a l'escenari del teatre on se celebrava l'acte i on jo havia de moderar la reunió plenària. Quan hi vaig ser, em vaig trobar amb una dotzena de persones, si fa no fa, tots vestits

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa
25 de setembre 2001

[illegible]

Full manuscrit del llibre de Joseph Kessel, *Avec les Alcooliques Anonymes*, que em va donar l'autor. El vaig cedir, amb altres "tresors", al Consell d'Administració d'A.A. de França.

ELS JOCS DE L'ATZAR

Recull d'articles de Joseph Kessel apareguts a *France-Soir*, l'any 1960, compilats després com a llibre, *Avec les Alcooliques Anonymes*, publicat en castellà per Plaza y Janés.⁷ El que segueix són extractes del cap. 10, "Els jocs de l'atzar".

La consciència d'haver tocat el fons de l'abjecció: l'admissió d'una derrota irremeiable; la por, el terror, el sobresalt de l'instint davant d'aquest descobriment de l'ésser i del buit que s'obre de sobte; el recurs als *Alcoholics Anonymous* inspirat pel pànic; l'ajuda immediata i completa de l'associació; la confiança sense parió de què gaudeix un alcohòlic davant d'un altre alcohòlic, perquè li parla de malalt a malalt, de còmplice a còmplice, d'igual a igual; el poder de l'exemple —i en aquest sentit, de l'esperança— que ofereix el ressuscitat al miserable; els mètodes, les receptes de salvació senzilles i precises que se li ensenyen; l'atenció vigilant, constant, intel·ligent i fraternal que desplega el grup entorn del neòfit; els advertiments constants contra el retorn insidiós de la malaltia... No resulta difícil comprendre i seguir, etapa per etapa, el camí de tot aquest mecanisme psíquic que condueix des de la degradació fins a la conquesta d'un mateix.

Ara bé, aquest camí traçat pels *Alcoholics Anonymous*, després de vint-i-cinc anys d'experiència incomparable pel que té d'àmplia i profunda, no s'atura aquí. Va més enllà. Però aleshores aborda un terreny l'accés al qual exigeix una predisposició, una actitud que falta en moltes persones, i en primer lloc en mi.

Realment es tracta d'un acte de fe. Es tracta de creure en un Poder Superior a l'home, que és l'únic capaç d'assegurar la salvació definitiva de l'alcohòlic.

7. Encara que el títol del llibre en francès és *Avec les Alcooliques Anonymes* ("Amb els Alcohòlics Anònims"), en l'edició espanyola el títol va ser *Alcohólicos Anónimos*, títol que hem respectat perquè sigui més fàcil de trobar si algú el busca.

Perquè l'ajuda humana, segons *Alcoholics Anonymous*, per molt generosa que sigui, i desperta, i assídua, i devota, no basta. Sens dubte pot desvetllar en l'intoxicat el desig i el valor d'alliberar-se del verí, pot mostrar-li el camí de la salvació, pot sostenir-lo quan fa les primeres passes, pot tornar-lo a la sobrietat. Però la malaltia és de tal naturalesa, de tal virulència, ha afectat tan profundament els òrgans, els nervis i el cervell, que la seva amenaça queda només en suspens, mai eliminada. Es manté a l'aguait, vigilant, durant tota la vida.

Ara bé, el pas del temps i el costum resten vigor a la força del socors humà. I d'altra banda, l'alcohòlic convertit ha oblidat les angoixes passades; ha guanyat confiança, ha trobat una professió, ha recuperat el seu lloc a la societat. Ha sortit de la seva crisàlide. Li cal enfrontar-se als problemes de l'existència, als xocs emocionals, al penediment, a les ferides de l'amor propi, a les dificultats econòmiques o amoroses. Si la prova li sembla massa dura, massa cruel, de seguida pensa en el vell remei, metzinós però segur.

Si està sol davant de la temptació orgànica, davant de la sensació que porta en el moll de l'os, cedirà. En un moment o altre. Fatalment.

I és impossible que contínuament, a cada segon, es trobi al costat seu un altre alcohòlic anònim. Fins i tot les infermeres més expertes i de confiança han de deixar els seus malalts, ni que sigui un instant. I aquest instant pot resultar funest. "Una copeta, només una, només una copeta", i l'alcohòlic, al cap d'anys d'abstinència, torna a caure en el seu infern.

Tan sols hi ha una protecció, només una, que pugui vetllar sense defallir, nit i dia, sobre l'alcohòlic, i salvar-lo de si mateix fins al final dels seus dies. Perquè no pertany a la criatura humana. Perquè és conseqüència d'un poder Suprem, Diví.

Així, els preceptes pràctics i psíquics que ensenyen els *Alcoholics Anonymous* no són més que orientacions, regles de conducta accessòries. La verdadera seguretat està en una altra banda... Exigeixen que es reconegui l'existència d'un Poder Superior, del qual sentim la presència en l'ànima i als desigis sobirans del qual ens hem de sotmetre.

Indubtablement, no són l'argumentació, la deducció, la demostració que aquí s'exposen les que han conduït a fundadors i pioners dels *Alcoholics Anonymous* cap a aquesta necessitat espiritual. Ha passat exactament al revés. Fou per mitjà d'una il·luminació, una revelació, que Bill W. es va salvar dels llimbs, es va alliberar de la mort. Tot va començar així. Només que quan Bill va intentar compartir amb altres alcohòlics el seu meravellós descobriment, va fracassar de manera completa i lamentable. Aleshores

va entendre que li calia invertir els termes, començar pel que era trivial, terrestre i humà, i no passar, fins després, al sentit del diví. El temps i un èxit sorprenent han demostrat com n'era d'encertat aquest càlcul.

És cert que s'ha fet tot el possible perquè l'aproximació resulti senzilla i fàcil, per captar els esperits refractaris als dogmes, als rigors formalistes, a les disciplines tradicionals de les religions establertes.

"Adreça't al Poder Superior tal com tu el sents", diuen els *Alcoholics Anonymous*. "Jehovà o Alà, Jesús o Buda, no solament pots escollir al teu gust, sinó que també ets lliure de veure el teu déu segons la teva pròpia concepció. Tot allò que importa és que puguis creure en una força que et supera i a la qual recorres perquè t'ajudi.

"D'aquesta ajuda sobrehumana no en pots prescindir. Per assegurar la teva abstinència, que és la teva salvació, cal que reformis tota la teva naturalesa. Has de deslliurar-te de l'enveja, de l'orgull, de la hipersensibilitat, de l'angoixa. Perquè l'alcoholisme no és en tu mateix una malaltia aïllada, independent. Va lligada a tots aquests trets del caràcter. Per tal d'exaltarlos o assuaujar-los, satisfer-los o oblidar-los, beus fins que et destrueixes. Mentre subsisteixin continues estant en perill.

"Sol, no tens poder per obtenir de tu mateix aquest canvi, aquesta alteració interior. Reconeix, doncs, la necessitat imminent d'un poder superior, qualsevol que sigui, només que puguis adreçar-t'hi, confiar-hi.

"I si, fins i tot en aquestes condicions, el teu esperit es nega al sentiment del diví, aleshores accepta per poder superior la nostra germandat, que, per l'experiència que té, pel nombre de membres, per la suma dels seus sofriments, és indubtablement més assenyada que tu, des d'un punt de vista humà. I quan la feblesa, la indecisió, la fatiga o el dubte s'apoderin una altra vegada de tu, invoca l'esperit del grup i la força col·lectiva per sostenir i dirigir el teu valor que defalleix."

Aquesta és la substància del "credo" dels *Alcoholics Anonymous*. Queda expressat en una mena d'esplèndides màximes:

Què Déu em concedeixi la serenitat suficient per
acceptar les coses que no puc canviar,
el valor suficient per canviar les coses que puc canviar
i la saviesa per conèixer-ne la diferència.

Tot seguit venen els "Dotze Passos"⁸, una relació d'etapes⁹ espirituals que l'alcohòlic ha de franquejar successivament si vol estar segur de la seva resurrecció física i moral.

El primer consisteix a reconèixer que és impotent per dominar l'alcohol i per governar adequadament la seva pròpia vida.

El segon és creure que un poder superior pot retornar la salut mental.

El tercer consisteix a prendre la decisió de posar la seva voluntat i la seva vida en les mans de Déu, "tal com ell el concebi".

Després, alçant-se pas a pas –fent inventari dels seus errors i els seus defectes, suplica a Déu (sempre, tal com ell el concebi) que el corregeixi, li confessa les seves faltes i medita per reforçar el contacte amb Déu– l'alcohòlic arriba fins a l'últim pas, el dotzè, on es diu:

"Havent obtingut un despertar espiritual com a resultat de tots aquests passos, tractem de portar aquest missatge a altres alcohòlics i de practicar aquests principis en tots els nostres assumptes."

Cal comprendre que aquests principis no representen un catecisme indispensable, no són de cap manera uns manaments. Les publicacions dels *Alcoholics Anonymous* que els propaguen, indiquen sempre: "Els dotze passos suggerits".

Torno a repetir que no hi ha res obligatori, no hi ha res formal en aquesta associació de tolerància extraordinària: ni cotització, ni inscripció, ni exclusió, i tampoc no ho és el sentiment religiós.

En aquest sentit trobem un exemple perfecte al llibre publicat pels *Alcoholics Anonymous* sota el títol *Els dotze passos i les dotze tradicions*.

Un grup havia acollit com a membre nou Eddie A., representant de comerç, que de seguida es va convertir en un dels millors associats. Feliç i orgullós de la seva conversió a l'abstinència, del seu retorn a la salut mental, desplegava per als alcohòlics, per tal de rescatar-los de la seva abjecció, totes les seves facultats persuasives, tota la tenacitat i el magnetisme que l'havien convertit en un gran venedor de vernissos per a automòbils. En resum, era impossible adaptar-se més zelosament i desinteressadament al text del dotzè pas, que predica l'auxili al proïsme.

Tanmateix, en aquesta aplicació hi havia un problema: Eddie A. era ateu. De manera absoluta, obstinada i agressiva.

La noció d'ajuda d'un Poder Superior li semblava no tan sols

8. En la traducció del francès s'ha optat per traduir "dotze escalons", (*step* correspon tant a "pas" com a "escaló"). En els països llatins s'usa habitualment l'expressió "dotze passos", que hem mantingut aquí.
9. En francès s'ha traduït "dotze etapes" per "dotze passos".

inconcebible, sinó fins i tot nociva per a l'esperit dels *Alcoholics Anonymous*,

"Tot aniria molt més bé per a nosaltres sense aquesta absurditat de Déu", repetia cada setmana als altres membres del grup.

Ara bé, malgrat que aquests eren profundament pietosos, malgrat que la seva raó de viure era salvar el major nombre d'alcohòlics possible, van arribar a desitjar que Eddie A. es veiés castigat per les seves blasfèmies amb una greu recaiguda.

Però Eddie A. es mantenia desesperadament sobri. I li va arribar el torn de prendre la paraula en la reunió oberta a tothom.

Els membres del grup restaven amatents i terroritzats. Pressentien allò que estava a punt de passar. I no anaven errats. Eddie A. va retre un homenatge fervent a l'associació *Alcoholics Anonymous*, va descriure amb eloqüència les satisfaccions que proporcionava el pas dotze, però va afegir amb vehemència:

"No puc suportar les actituds beates. Només són bones per als pobres d'esperit. Aquest grup no les necessita. ¡Al diable amb tot això!"

Tots els assistents es van aixecar indignats i furiosos. Va ressonar un crit unànim: "Fora! fora!"

Els més veterans van fer un apart amb Eddie A. i el van reptar:

"No té dret a parlar d'aquesta manera entre nosaltres. Ha de renunciar a aquestes opinions, o anar-se'n."

"Ah sí? De debò?", va preguntar Eddie amb sarcasme.

Es va acostar a una prestatgeria i va agafar-ne uns quants impresos. Contien el prefaci del text bàsic de l'associació i el primer que s'havia publicat: *Alcoholics Anonymous*.

Eddie els va fullejar un moment i a continuació va llegir en veu alta:

"L'única condició per ser membre dels A.A. és el desig de deixar de beure."

Eddie va brandar el fullet preguntant:

"Bé, amics meus, quan van escriure aquestes paraules, ¿eren sincers o no?"

Els veterans es van mirar en silenci. No hi tenien res a dir. Eddie va continuar dins del grup.

La història va tenir lloc l'any 1938. L'associació tenia aleshores tres anys de vida i encara buscava el seu camí, els seus principis rectors. Des d'aleshores l'esperit de tolerància ha progressat de manera decisiva. Actualment la qüestió ni tan sols es plantejaria.

Més d'una vegada, a les reunions privades en què els *Alcoholics Anonymous* discuteixen els seus problemes personals, he sentit agnòstics o ateus irreductibles defensar les seves opinions amb tota llibertat, amb tota serenitat.

Però si hem de ser francs, aquests casos són rars. La creença en un Poder Superior –tal com cadascú l'ha concebut i elegit– regna a la majoria dels *Alcoholics Anonymous*. ¿A qui pot sorprendre?

El paralític que s'endinsa amb la seva llitera a la gruta de Lourdes i surt pel seu propi peu irradia fe, encara que fins aleshores hagi sigut escèptic i incrèdul.

Quan recorda el seu antic estat de ruïna humana i comprova la seva resurrecció, cada membre d'*Alcoholics Anonymous* se sent més o menys objecte d'un miracle.

I, a més a més, hi ha aquests encontres singulars de l'home amb el destí, quan un esdeveniment imprevist i imprevisible orienta i canvia tota una vida. Per a uns és un joc d'atzar; per a altres, un senyal de la Providència. ¿Oi que és aquesta darrera interpretació la que s'imposarà sobre les altres al moribund que, en l'instant suprem, toca la mà del seu sanador, i al nàufrag esgotat, desesperat, que veu aparèixer la vela de la seva salvació?

Per la naturalesa mateix del seu drama, per les peripècies de la seva caiguda i del combat que ha lliurat per recuperar-se, per la pugna de forces obscures, propícies o funestes, que l'han sacsejat sense parar en un flux i un reflux, cada membre d'*Alcoholics Anonymous* –o gairebé– s'ha trobat davant d'un d'aquests "atzars" decisius, d'aquestes condicions determinants.

3

METGE DEL VAIXELL EBRI¹⁰

Del llibre del doctor Raymond-Michel Haas

Felip de... no freqüentava cap grup, però li agradava mobilitzar, només per a ell, un dels meus "pilars": Manuel. Manuel era únic per acompanyar un "abstemi nou", que hora rere hora tenia por de sucumbir a la temptació. És el santbernat dels que pateixen. És un espanyol que no espera res de la vida, si no és poder donar sempre alguna cosa als altres; un veterà. Va pertànyer a la cèl·lula mare que fa divuit anys va engendrar tots els grups de França. Se les compon per poder estar al grup Quai d'Orsay entre migdia i les dues, i respon a les trucades telefòniques. Si el seu interlocutor pot recaure, el convida immediatament a dinar.

Aquests "amics de pas" el deixen, a vegades, sense donar senyals de vida durant una temporada.

De tant en tant, en ocasió d'"El gran circ"¹¹, aprofita per renovar el contacte perdut.

Copyright Dr. Raymond Michel Haas – *Médecin du Bateau Ivre*,
París, Éditions Grasset 1976.

10. El Dr. Raymond-Michel Haas fou un dels primers alcoholòlegs que va obrir un centre de recuperació per a alcoholícs a París –l'Hospital Saint Cloud– i fou un gran amic de l'associació. El Vaixell Ebri, nom amb què va batejar el centre, al·ludeix al poema de Rimbaud del mateix nom.

11. El Gran Circ era el nom que donaven al grup de l'Hospital Saint Cloud.

4

EL DESENVOLUPAMENT D'A.A. A FRANÇA

Informe de l'observador francès a la Conferència
de Serveis Generals, 1963

Nick Hall

Fa tres anys, els únics Alcohòlics Anònims que hi havia a França eren del que es podria denominar de tipus "exportació americana". Hi havia uns quants grups en diversos indrets del país que, la majoria, estaven situats en instal·lacions de les forces armades nord-americanes. Aquests i un grupet americà a París, el qual, tot i ser a París, no estava de cap manera integrat per francesos.

La introducció que segueix del desenvolupament a França, al llarg dels darrers tres anys, d'un A.A. veritablement "indígena", s'ha compilat segons el record de qui firma. Segurament conté errors de detall, però esperem que no siguin substancials.

Al grup de París, o si més no entre uns quants dels membres, hi havia la consciència que calia establir a França un A.A. sobre una base francesa perquè hi havia possibilitats evidents. L'alcoholisme hi està molt estès, encara que hi ha el problema de la definició del concepte en aquest país, que fa que la seva percepció sigui confusa: no es distingeix entre el bevedor excessiu i l'alcohòlic. De tant en tant n'hi havia algun que s'afegia al grup de parla anglesa a París, però el problema era reunir

prou membres en un moment determinat i que això fes possible formar un grup de parla francesa, cosa que permetria obrir les portes d'A.A. a aquells que no parlaven anglès. En una ocasió, fa uns quants anys, semblava que això s'estava aconseguint. Es va establir un grupet de parla francesa, però no va arribar mai a aplegar més d'un grapat de membres i es va trencar quan dos dels més decidits van morir. Aquest fracàs semblava confirmar la idea dels pessimistes, que argüien que A.A. no podia tenir èxit a França. Es deia que els francesos no estaven "inclinats a ingressar a A.A.; que les diferències socials eren massa rígides com per permetre incloure en un mateix grup individus dispars des del punt de vista social o econòmic, com era habitual a A.A., i que, en qualsevol cas, seria força difícil convèncer un francès que no podia beure vi. La majoria de nosaltres, al grup americà de París, no hi estàvem d'acord. Amb tot, l'establiment d'un grup de parla francesa a França no semblava imminent el 1959, i ningú no podia saber amb precisió si els pessimistes tenien raó o no.

Va ser a la tardor d'aquest mateix any quan al grup de París es van rebre notícies de l'Oficina de Serveis Generals [OSG, a partir d'ara], unes notícies que en el moment oportú encendrien l'espurna d'A.A. a França i demostrarien als pessimistes que anaven errats d'osques.

Ens van comunicar que Joseph Kessel, un periodista francès —que era un desconegut per a la major part de nosaltres— estava finalitzant un viatge pels EUA, en el qual s'havia interessat per A.A. Havia observat com funcionava minuciosament, gràcies a la cooperació amb l'OSG¹² i, de tornada a França havia d'escriure una sèrie d'articles per a , un dels diaris més importants del país. Tanmateix,

van passar setmanes i mesos i no es va sentir a parlar més del projecte. No fou fins a la primavera del 1960 que Kessel va trucar a Nick H., un membre del grup americà, per informar-lo que els articles sobre A.A. es publicarien en breu i que estava d'acord a remetre totes les peticions d'informació sobre A.A. al grup. En aquella època el grup americà estava compost per sis o vuit membres actius, i només tres o quatre parlaven raonablement bé francès. Es va formar un petit comitè i es va decidir que aquell comitè es faria càrrec de qualsevol petició d'informació que rebés de . L'OSG i A.A. de Mont-real van resoldre enviar tota la literatura relacionada amb A.A. que hi havia aleshores en francès. Però van anar passant les setmanes i a no sortia res. Va començar la temporada de vacances estivals i, un darrere l'altre, els membres del grup que parlaven francès van anar desapareixent de París per passar les vacances fora de la capital.

No va ser fins a principi de juliol que Nick H. es va assabentar que el primer dels articles de Kessel ja s'havia publicat. Uns quants dies més tard li feia arribar unes trenta cartes al seu apartament. No cal dir que totes eren en francès i, a més a més, necessitaven ser respostes en aquesta llengua. Nick no dominava prou l'idioma com per poder respondre-hi, i una petita comprovació va permetre constatar que tots els membres amb coneixements adequats de francès eren fora de París. Semblava que no hi havia cap més alternativa que intentar trobar una secretària-traductora competent. Però això era més fàcil de dir que de fer. Mentrestant, cada dia es rebien més peticions d'informació. Fou aleshores que va intervenir la providència. Fred S., un membre del grup que estava fora de la capital en viatge de negocis, havia comentat, abans de marxar, que potser es podria comptar provisionalment amb la seva secretària. Nick s'hi va posar en contacte. Aquella mateixa tarda Odette Guth, la secretària de Fred, que no era

12. Oficina dels Serveis Generals. Per aprofundir en l'estructura d'Alcohòlics Anònims es pot consultar: http://www.aa.org/assets/es_ES/sp_bm-31.pdf

alcohòlica, i Nick es van posar a treballar i van començar una col·laboració que duraria tot l'estiu, una col·laboració que en el cas d'Odette s'ha mantingut fins ara. Una anàlisi de les peticions d'informació demostrava que eren bàsicament de tres tipus. N'hi havia moltes que demanaven informació sobre A.A. Moltes més, la majoria, indicaven que un marit, un fill o un germà o amic bevien massa i demanaven l'ajut d'A.A. En tercer lloc hi havia les peticions d'alcohòlics amb problemes que demanaven ajuda. Nick va dictar respostes a Odette, que les traduïa al francès i les enviava. Aviat van confeccionar-se cartes-tipus per a les dues primeres classes de peticions, que podien utilitzar-se amb lleugeres modificacions per adaptar-se a cada cas particular. Això era molt agraït perquè ben aviat es va veure que tot i treballar moltes tardes i durant els caps de setmana, Odette no podia fer tota la feina sola. I així, moltes de les peticions les contestaven les secretàries disponibles fent hores extra a l'oficina de Nick, cosa que permetia que Odette tingués més temps per respondre les cartes que requerien atenció individual. Totes aquestes cartes començaven amb les paraules: "

" (Jo també sóc alcohòlic). Més endavant vam saber que aquest encapçalament despertava molt d'interès. No cal dir que la importància del paper d'Odette no estava tant en la qualitat de les seves traduccions sinó, sobretot, en el fet que era una d'aquestes poques persones no alcohòliques capaces de captar l'esperit d'A.A.

Els primers dies el principal problema era gestionar el volum de peticions diàries. N'hi havia centenars, i tot això en un període d'unes tres setmanes. I per acabar-ho d'adobar, al cap d'uns deu dies, a més de noves peticions d'informació van començar a arribar les respostes. N'hi havia moltes menys, ja que pertanyien a aquell grup minoritari de peticions originals que parlaven d'un problema

alcohòlic personal i la disposició a enfrontar-s'hi. Però precisament per això aquestes cartes mereixien una atenció especial i no es podien tractar de manera rutinària. Amb cada una de les respostes originals, a més dels diversos fullets disponibles en francès, també s'havia enviat un exemplar del , que aleshores s'utilitzava a Quebec, en l'edició francesa, en versió resumida i enquadernat en rústica. Poca cosa més es podia fer aleshores, a part d'intentar ajudar-los per mitjà de la correspondència. No cal dir que no hi havia ningú disponible per anar-los a veure. No hi havia literatura addicional, no existien reunions en francès a les quals se'ls pogués convidar. Encara que s'esperava que aviat podrien fixar-se reunions a l'àrea de París, era clar que la majoria de peticions de fora de la capital estaven tan escampades geogràficament que no era previsible que en un futur pròxim poguessin haver-hi reunions a l'abast d'aquestes persones. Aquest problema s'havia previst i s'havia acordat enviar còpies de tota aquesta correspondència als grups de parla francesa de Bèlgica i Suïssa, perquè les responguessin els seus membres.

Ara bé, per a aquells alcohòlics interessats a contactar que vivien a París i la rodalia el futur era més prometedor. La fundació d'un grup de parla francesa a la capital semblava molt probable. El problema immediat era, un altre cop, l'idioma. El francès de Nick no era prou fluid per moderar una reunió, ni tan sols per explicar què era A.A. als nousvinguts. Al principi es va pensar que a la tardor, quan alguns dels membres del grup americà que parlaven francès tornessin de les vacances seria aconsellable mirar d'establir un grup de parla francesa. Però aviat va quedar clar que un retard com aquell suposaria la pèrdua de molts possibles membres amb els quals Nick estava mantenint correspondència. Així, doncs, es va decidir seguir endavant i organitzar una reunió. "Mac" McD havia tornat al grup americà uns quants

mesos abans, després d'una "recaiguda" d'uns tres anys. El seu francès era bo, estava sobri i ple d'entusiasme, però va advertir que no duia prou temps sense beure com per sentir-se segur "portant el missatge" en una reunió de parla francesa composta íntegrament per nouvinguts. Això no obstant, no hi havia cap més alternativa i Mac va decidir intentar-ho. Els primers possibles membres francesos foren convidats a venir al Quai d'Orsay amb ocasió d'una de les reunions regulars del grupet americà. Això passava al final del juliol de 1960. Mac va fer una bona feina, encara que els primers francesos van desaparèixer al cap d'una o dues reunions. Però aviat en van venir uns quants que es van aferrar fermament al Programa, van assolir la sobrietat, la van conservar i són membres d'A.A. a França actualment. Entre aquests hi havia Manuel i François, els quals, cadascú a la seva manera, han sigut un pilar ferm per al grup francès des d'un bon principi.

A l'església americana, en un extrem de la sala, tenia lloc la reunió de parla anglesa; a l'altre extrem la de parla francesa. Cap de les dues comptava amb més d'un grapat de membres. I, un cop més, va intervenir la providència. Mac moderava la reunió francesa i Nick l'americana. Es va obrir la porta i va entrar Fuller P., un vell amic d'A.A. de Nick. No s'havien vist des de feia molt de temps i cap d'ells tenia ni idea que l'altre era a París. Fuller pensava passar l'hivern a París, parlava un francès adequat i, des del moment que va arribar, va constituir el punt de suport del grup francès. Sense la seva dedicació i guiatge el grup francès no hauria progressat tant com ho va fer. Quan Fuller se'n va anar, al cap d'un any, el grup havia acceptat tan bé els fonaments bàsics d'A.A., tant els dels Dotze Passos com els de les Dotze Tradicions, que molts grups d'altres indrets, fundats anteriorment, haurien pogut aprendre molt d'ell. Des de la tardor de 1969 el grup de París

ha continuat creixent i els seus problemes són similars als de qualsevol altre grup en qualsevol altre lloc.

Però aviat en sorgiren d'altres, de problemes. Les peticions d'informació van continuar arribant, bé que en menor volum, com a conseqüència dels articles a , quan es va publicar el darrer, a finals d'agost. Entre aquests hi havia una petició de Roubaix. Semblava que un grup d'alcohòlics que es declaraven sobris i havien estat afiliats a una associació francesa d'iniciació en la sobrietat volien passar-se a A.A. Nick va suggerir que uns quants membres d'aquest grup vinguessin a París per tractar el tema. Es va aclarir que A.A. no tenia cap picabaralla, ni en volia tenir, amb cap mena d'organització relacionada amb l'alcoholisme. Hi havia lloc per a tothom. D'altra banda, si els membres de Roubaix, a títol individual, volien unir-se a A.A., adoptar el programa de vida d'A.A. i establir un grup a Roubaix, serien benvinguts. Poc temps després es va rebre una carta de Roubaix preguntant per la situació legal d'A.A. a França. Se'ls va respondre que cap grup no es podia reunir, d'acord amb la llei, si abans no s'havia constituït legalment. També es va indicar que el grup, si no tenia un estatus legal, no podria llogar un apartat de correus. Teníem constància d'aquest fet, ja que el grup de París no havia pogut llogar-ne un per aquesta mateixa raó. Tanmateix, el detall que les reunions d'un grup que no estigués formalment i degudament constituït podien ser il·legals, resultava inquietant.

Mentrestant Nick s'havia posat en contacte amb el coronel Robert Solberg, un home de negocis americà a París, relacionat per matrimoni amb L. van Underwood, un dels consellers no alcohòlics als EUA. El coronel Solberg havia s'havia ofert a ajudar-nos i, en efecte, el mes de setembre els arxius de correspondència es van traslladar des de les oficines de Nick a les seves i se'n

féu càrrec la seva secretària. Aleshores se li va plantejar l'afer Roubaix, i el coronel va concertar una entrevista entre Nick i un dels socis d'un despatx legal americà que tenia negocis a França. Aviat es va aclarir que la gent de Roubaix estava equivocada i que les reunions no eren il·legals. I considerant que l'establiment legal d'A.A. a França podria plantejar alguns problemes i que l'única raó per fer-ho era facilitar el lloguer d'apartats postals, es va decidir no fer res. Així es va comunicar a la gent de Roubaix. Però ells no ho veien clar, i això va donar lloc a una altra entrevista entre Nick i els advocats. Semblava evident que mentre que A.A. no estigués legalment constituïda a França correrien el perill que altres s'apropriessin del nom, potser sense cap intenció de seguir el Programa. Es va decidir que seria desitjable enregistrar A.A. legalment com a societat sense ànim de lucre, sota les lleis franceses, primer de tot per protegir els noms "Alcooliques Anonymes" i "A.A.", i d'aquesta manera evitar la possibilitat que altres se'ls apropiessin, i per usar-los en exclusiva.

Aleshores va venir el problema de conciliar la llei francesa amb la pràctica d'A.A. i amb les Tradicions, cosa que va ser impossible. El resultat final és una situació paradoxal en la qual els membres d'A.A. a França no en són legalment membres segons la llei, i els únics membres legals d'A.A. són un petit grup de no alcohòlics, entre els quals figuren el coronel Solberg i Odette Guth. Part del problema, encara que només una part, era la qüestió de l'anonimat. Els noms dels directius van haver de ser publicats quan es van constituir en societat. A més a més, els noms dels membres havien de figurar en un arxiu públic. Això explica per què els membres autèntics d'A.A. a França no en són legalment membres. Ens cal estar especialment agraïts a Mr. Cheret, un home de negocis francès que va accedir amablement a fer de primer president d'A.A. Segons la llei,

almenys tres llocs del consell d'administració havien de ser ocupats per ciutadans francesos per fer possible la constitució en societat, i identificar-se públicament com a president d'A.A. a França, tal com féu Mr. Cheret, requeria valor i va demostrar dedicació als objectius de l'associació.

Els directius i executius de l'A.A. "legal" a França es reuneixen periòdicament amb els pocs alcohòlics seleccionats pels grups francesos. Aquest grup combinat constitueix la junta directiva d'A.A. a França, fins al punt que qualsevol "mana" a A.A. i va ser realment un problema de principis, al començament, persuadir els directius legals d'A.A. que no només podien sinó que, a més, havien de mantenir-se apartats dels assumptes diaris dels grups. Aquesta qüestió sembla que ha quedat força ben resolta.

En un període de quasi tres anys des de la publicació dels articles de Kessel a A.A. ha progressat a França. Com és natural, la majoria de l'activitat i el creixement principal han tingut lloc a París. En aquesta ciutat la quantitat de membres actius puja a més de dos-cents. N'hi ha quinze que celebraran el seu tercer aniversari durant l'estiu i la tardor, vint més ja han complert dos anys i seixanta més n'han complert un. S'hi celebren tres reunions cada setmana, dues de tancades i una d'oberta, totes a l'església americana. A més, ja existeixen grups a Roubaix, Rouen, Marsella, Tourcoing i Bordeus. Aquests grups, deixant de banda uns pocs membres solitaris, fan un total d'uns 50 a 75 membres actius. Podem calcular que tenim de 250 a 300 alcohòlics anònims actius a França, i de 200 a 300 possibles candidats.

En conclusió, es pot afirmar que A.A. està fermament establerta a França. És cert que només hi ha un grapat de membres si els comparem amb la gran quantitat de persones que ho necessiten, però hem començat bé. És difícil imaginar-se res que pugui frenar el creixement que està

experimentant en aquests moments. S'ha rebut —i es continua rebent— molta publicitat favorable. Els articles de Kessel es van publicar en format llibre la tardor de 1960 i se'n continuen venent exemplars a les llibreries franceses. També s'han publicat un seguit d'articles a revistes, entre les quals destaca, perquè va ser un dels primers i dels més útils, el del setmanari , la revista femenina més important. Potser per aquesta raó un nombre inusualment elevat de membres d'A.A. —considerant que l'associació és tan relativament jove en aquest país— són dones, en una proporció d'un terç del total. Més recentment va aparèixer un article sobre el tema a , una revista mensual generalista, i també s'han fet uns quants programes de televisió dedicats a l'associació, el més recent dels quals es va emetre el mes de novembre.

Per acabar pot ser interessant esmentar una carta recent de París: "Hi ha molt poques recaigudes. D'ençà que va començar A.A. hi ha una cooperació meravellosa per part de la família, i quasi tots els rumors i les intrigues han desaparegut... Molts dels que van venir i van desaparèixer fa dos anys, o l'any passat, han tornat per admetre la seva derrota... El grup continua unit a pesar de la desaparició dels seus membres. Fins ara ningú no ha pres la iniciativa de formar un altre grup aquí, a París".

5

PRIMERA DONACIÓ D'ELS MEUS "TRESORS"

Reunió 25è aniversari d'A.A. a França. 1985

Benvolguts amics. Des de fa anys, prop de vint-i-cinc, he aplegat i guardat "tresors" sabent que un dia ens agradaria començar "un llibre de família" per entendre millor el miracle que fou engegar A.A. a França.

Al fullet que hem fet per al 25è aniversari hem intentat explicar-ho. Ara que les nostres estructures ja estan establertes voldria confiar els meus "tresors" al Consell d'Administració, en tant que guardià de les nostres tradicions. Em sembla que una vitrina al nostre local podria resultar útil en aquest cas.

El que apporto no és més que el principi del nostre "llibre de família". Al llarg del temps podem anar-lo ampliant a poc a poc.

La llista

1. Juliol 1960. Els articles de Joseph Kessel a *France-Soir*, és a dir, el principi d'A.A. a França. M'han informat que la col·lecció dels 21 articles ja figura als nostres arxius. Francament me n'alegro, perquè sóc una mica fetitxista i he guardat el que vaig trobar a terra quan vaig tornar a casa després d'haver fracassat en el meu intent de suïcidi des de dalt de la Torre Eiffel.
2. Agost 1960. La carta que vaig rebre de Nick H. en resposta a la meua a *France-Soir*. És realment una carta extraordinària. Posteriorment s'ha copiat moltes més vegades. A.A. a Espanya va iniciar el primer grup autènticament estable a partir d'això, l'any 1961.

3. Febrer 1961. Una foto de la Permanent de Quai d'Orsay, on n'apareixem mitja dotzena (François, Lidi, Juan XXIII, Denis de Boulogne, Luis D. i jo).
4. Octubre 1961. Els números 1 i 2 de *Regain*, la nostra primera publicació impresa (em sembla força extraordinari el fet d'haver pogut publicar una revista mensual tan sols un any després d'haver arrencat).
5. Juny 1962. Primer rebut del dòlar de sobrietat¹³, enviat a Nova York, amb molt de retard, però enviat. Des d'aleshores sóc millor pagador.
6. Desembre 1963. Un *christma* de Nick H. amb l'oració de sant Francesc d'Assís. Aquesta oració m'ajudava a començar a entendre la profunditat espiritual dels nostres amics americans i d'A.A.
7. Octubre 1964. Les firmes del nostre quart aniversari, enviades a Nick H., Fuller P. i Elisabeth. I aquí aprofito per demanar-vos que signeu el full d'aquest any, com cada any, que enviem a Fuller P. en testimoni de reconeixement i gratitud per tota l'ajuda que ens ha donat des d'aleshores.
8. 1965. Foto de la Permanent, amb Jean-Marie, traspasat el 1969. Ell fou el nostre primer treballador fix de la Permanent.
9. La primera llista dels grups. N'hi havia tres: El Quai, Belleville, Issy-Les-Moulineaux i, escrit a mà, hi havíem afegit Quinault.
10. Un fragment del llibre de Jef sobre el Poder Superior, que ens ha ajudat molt en la nostra feina a la Permanent (Pas Dotze).
11. Febrer 1966. El manuscrit del llibre de Jef, *Avec les*

13. És costum entre els membres d'A.A. fer una contribució a l'OSG del seu país, com a mostra de gratitud. En els primers anys d'A.A. a França encara no hi havia una oficina de servei general establerta, i per això la contribució es lliurava al grup de parla anglesa, que la feia arribar al General Service Office (OSG) de Nova York.

Alcooliques Anonymes (Amb els Alcohòlics Anònims), que va tenir al gentilesa de regalar-me, però que ha de ser per a tots nosaltres.

12. Desembre 1967. Carta de Bill W., a nom meu, per al comitè europeu d'A.A., amb una foto d'una reunió d'aquest comitè al cabaret La Guitare.
13. 1969. Foto de la Permanent i del Secretariat a l'època del consell. I també el text d'una molt antiga regla d'or que ens ha ajudat moltíssim en aquest període difícil de creixement.
14. 1970. El llibre *The Family Group Programme*, dedicat a Jef per Lois B. Wilson el 1957, en ocasió del seu viatge a Nova York. Aquest llibre li va servir per escriure els articles a *France-Soir*. Jef me l'havia regalat.
15. 1972. Foto de Jef en una reunió als arxius.
16. 1974. Una foto d'una amiga en un hospital psiquiàtric. Per a molts ella ha representat la desesperació i la incomprensió de la nostra malaltia (*Los borrachos*, de Velázquez, no és de cap manera la patètica veritat de l'alcoholisme).
17. 1976. Una foto de François B. amb mi, poc abans de morir.
18. 1982. Una casset de Michel el Basc sobre el seu Quart Pas, que ens va arribar de manera verdaderament miraculosa. És una autèntica meravella, crec que els serveis de literatura l'haurien de tornar a editar i posar-la al seu catàleg.
19. 1985. La casset que vam enregistrar a Mont-real pel 50è aniversari. Hi expliquem com va arribar A.A. a França.
20. Un petit fragment del terra de la Permanent del Quai d'Orsay. Un bocí de parquet trepitjat per tantes persones amb el pas vacil·lant, corpreses per l'angoixa i l'ansietat, i que en sortir l'han trepitjat plenes d'esperança sabent que no estarien mai més soles i que un gran camí ple de felicitat s'obria davant seu.

Manuel M. de París

6

ALCOHÒLICS ANÒNIMS A FRANÇA

Progressos, èxits i resultats

En el moment de la publicació del fullet commemoratiu del 25è aniversari d'A.A. a França, que coincidia amb el 50è de l'arribada d'A.A. al món, nombrosos esdeveniments importants n'havien marcat la història. Em sembla que avui és important assenyalar-los i recordar-los.

Si bé és veritat que els A.A. es van implantar a tot arreu amb una velocitat rècord, els nostres amics de més enllà de l'Atlàntic van xocar en els països vinícoles, i en particular a França, país vinícola per excel·lència, amb una resistència forta. En efecte, qualsevol temptativa d'implantació d'A.A. havia resultat infructuosa en els anteriors dotze anys.

Ensopegaven amb la cultura del vi, amb una societat que n'eleva el culte quasi a la categoria de culte religiós. Una societat del "tap de suro" (mai un nom no fou més apropiat), culturalment i visceralment lligada als usos i costums del consum de vi al llarg dels segles.

El nostre petit grup d'A.A. havia notat l'interès molt particular i persistent que els nostres amics anglosaxons ens manifestaven. Però no fou fins que Nick H. va enviar el seu *Rapport* a la New York General Service Office (OSG) de Nova York, el 1963, que vam comprendre que estava passant una cosa molt important.

Després de França, i a partir de França, li va tocar el torn a Espanya: Rentería (País Basc) va obrir les seves portes i no les ha tornat a tancar fins als nostres dies. Després fou Portugal, Itàlia, i més endavant Grècia. A. A. havia donat la volta al món.

Personalment sento una profunda gratitud pel privilegi d'haver pogut assistir al naixement de la nostra comunitat en aquesta part del món i per haver sigut testimoni del seu desenvolupament i d'una part de la seva història.

També fou una cosa innovadora la instauració de la disposició en cercle que es va imposar a les nostres reunions¹⁴. Anteriorment els assistents es donaven l'esquena, ja que tots seien davant de l'orador, que parlava des de darrere el faristol i exposava el tema. Nosaltres vam impulsar el costum de seure en cercle i que tothom que volgués prendre la paraula participés en el debat. És veritat que aleshores el rol de moderador esdevenia més difícil, i també és veritat que, a vegades, calia moderar el moderador.

El fet de recitar l'Oració de la Serenitat al final de la reunió, amb exclusió de qualsevol altra, per més coneguda i respectable que fos, també es va veure que era positiu.

L'any 1965, a Wiesbaden, Alemanya, amb ocasió d'una convenció a la qual van assistir més de mil A.A., va prosperar la creació d'un Comitè d'A.A. europeu. Tots els països representats a la reunió van acceptar amb molt d'entusiasme la idea. Després de l'opinió favorable de Nova York, que s'hi va adherir plenament, ens vam reunir durant tres anys a Wiesbaden, Londres i París, respectivament. A París la reunió va tenir lloc en un cabaret, la *boîte* La Guitare, perquè jo hi treballava i ens sortia de franc, i a més ens va semblar que era original. Quan tot semblava que anava sobre rodes vam rebre una carta de Bill W. en què ens suggeria que potser seria millor, eventualment, una distribució del moviment A.A. per àrees lingüístiques. I és cert, les úniques barreres que s'alçaven entre nosaltres no eren les fronteres ni les muntanyes ni els oceans; eren, en efecte, les diferents llengües. Tenia tota la raó. L'esforç que havíem de fer era enorme, però a partir d'aquell moment la francofonia, l'anglofonia, la hispanofonia, foren una realitat que ha produït bons resultats.

14. En comptes de la disposició en forma de teatre, amb un orador que parla davant d'un faristol i una taula de "presidència", que és més habitual en els països anglosaxons.

Crec que el resultat que més ens ha costat d'aconseguir i que era més delicat, conseqüència d'una gran espiritualitat i d'un profund amor fratern, ha sigut aconseguir superar la separació tan gran entre les classes socials, tan profundament arrelada a França, i arribar a fer seure entorn de la mateixa taula representants de totes les classes socials, per compartir els seus problemes més íntims i delicats. Només un mateix sofriment i una mateixa esperança d'alliberament van poder aplegar-nos en una comunió d'un gran amor fraternal. Als EUA, per exemple, on les categories socials estan determinades sobretot per la situació econòmica —i quan un arriba a A.A. quasi sempre està arruïnat— aquesta qüestió no tenia la mateixa importància. A França, veure la marquesa del districte XVIè (un barri de classe alta de París) o de Neuilly, compartint i comentant amb el treballador de *chez Renault* les darreres "llacunes mentals" respectives, semblava una cosa impossible.

La conquesta de l'última frontera que encara separava els països vinícoles d'A.A., la creació d'un nou estil en les reunions, més obertes i acollidores, més mediterrànies, l'acceptació, quan ens trobàvem en plena expansió, de la creació de zones lingüístiques, l'abolició de les classes socials enfront de les terribles urpades de l'alcoholisme són, des del meu punt de vista, quatre resultats cabdals que A.A. França ha pogut obtenir i apuntar al seu actiu. Aprofito l'ocasió per dir també que en tan sols 77 anys d'existència d'A.A., tot plegat ens permet entreveure la transcendència i la importància de la seva arribada en aquest món.

Des que l'ésser humà va aparèixer al planeta i existeix, va aprendre a fermentar i a destil·lar begudes que contenien etanol. Com a conseqüència d'això alguns d'aquests éssers esdevenien dependents de l'alcohol, és a dir, queien malalts.

Fa segles que els vins i els alcohols formen part dels àpats i de les festes. Llevat dels casos, és clar, d'aquells que no aconsegueixen consumir-los moderadament. Aquests éssers han representat durant segles un problema sense solució aparent. Han sigut les víctimes, agenollades, humiliades per una de les pitjors xacres de la humanitat.

I fou gràcies a la tenacitat d'un valeros Dr. Silkworth, a la

inspiració i a la capacitat de síntesi de Bill W., a la bondat del Dr. Bob i al coneixement de l'ésser humà i del valor de l'espiritual del Dr. Carl Gustav Jung, a qui devem els nostre Programa i l'eficàcia del seu mètode. Aquest programa ha permès, no pas que l'alcohòlic pugui beure impunement, però sí que adquireixi la humilitat i l'acceptació necessàries per viure sense l'alcohol serè i feliç. Aquest mateix programa, aquest mateix mètode, ha alliberat milions de persones víctimes d'altres dependències malaltisses: toxicòmans, bulímics, ludòpates, etc. Crec que actualment hi ha més de trenta associacions calcades sobre el programa d'A.A., que obtenen excel·lents resultats aplicant-lo. L'única condició requerida és que la persona que t'ajudi hagi sofert la mateixa dependència.

La Força Superior, Déu, com cadascú el concebi, podria haver escollit, evidentment, il·lustres universitaris, diplomats, psicoterapeutes, mares amants disposades a tots els sacrificis... però si ets tu qui ha sigut elegit, tu amb les teves mans encara tremoloses, és perquè tu has sofert el mateix mal i les mateixes fuetades en carn pròpia, i per això en cap moment jutjaràs el nouvingut.

Em sembla que la humanitat guarda en el seu si solucions amagades, i que quan es veu realment en perill, és des de dins d'ella mateixa d'on sorgeixen els remeis que poden salvar-la.

No crec que l'arribada del cristianisme, en aquella societat romana decadent i nauseabunda, hagi sigut una casualitat. Em sembla que aquest corrent d'amor que predicava el perdó era una necessitat en aquell precís moment de la història.

També crec que l'arribada d'A.A., fa setanta-cinc anys, encara que sigui un període curt si el comparem amb l'escala de temps de la humanitat, no ha sigut una casualitat sinó una necessitat, i que ho continua sent en aquest món que s'autodestruïx de mil maneres: escalfament del planeta, degradació de l'ecosistema, genocidis, desequilibris financers, fallida de tots els sistemes polític-econòmics i socials, excessos de tota mena, malalties desconegudes —com la nostra, per exemple— i que nosaltres som una punta de llança de l'autodestrucció. Com deia abans, l'arribada d'A.A. ens

fa somiar i el seu abast i la seva transcendència encara defuig qualsevol valoració.

D'ençà que pertanyo a A.A., i sempre m'hi he sentit molt implicat, la seva influència m'ha sigut molt beneficiosa –quasi diria que miraculosa– i he estat testimoni privilegiat d'aquesta influència.

L'exemple de Sud-àfrica és modèlic: abans de la fi de l'apartheid els A.A. blancs i negres compartien les mateixes reunions. Els blancs no solament admetien els negres, sinó que els anaven a buscar per acompanyar-los a les reunions i els acompanyaven també de tornada. I feien el mateix els grups dels negres. No hi va haver res ni ningú, ni tal sols el règim brutal de l'apartheid, que ho pogués impedir.

Penso que sentir-se A.A. –ser A.A.– és un gran privilegi que comporta una responsabilitat: transmetre els seus principis al major nombre de persones i ajudar-los a viure'ls.

7

LA HISTÒRIA D'EN PEP TREMOLÓS

Aquest text es va publicar a França, a la revista *Partage*, entre l'octubre de 1986 i l'abril de 1990, i a Espanya es va començar a publicar a la revista *Akron 1935*, el número de febrer-març de 1986.

Pep Tremolós és en certa manera la història de cadascun de nosaltres quan arribem desorientats, perduts, sols en el món; voldríem creure, però encara hi ha una gran part del nostre ésser que s'hi resisteix.

Pep ens mostra com, gràcies al seu padrí, ell comprèn a poc a poc que ha trobat els seus, les persones que riuen i ploren per les mateixes coses. Per fi, llop perdut o ovella esgarriada, ha trobat la seva llopada, el seu ramat. És un exemple de la importància cabdal del padrí, de l'apadrinament, en la nostra fraternitat.

LA PRIMERA REUNIÓ D'EN PEP TREMOLÓS

Hi havia una vegada dos borratxets que havien baixat pel tràgic pendent de l'alcoholisme fins a tal punt que no tenien cap bé material i tampoc no els quedava quasi res de qualsevol altre atribut terrenal.

Per casualitat, es van assabentar que hi havia una estranya societat i van decidir acostar-se a veure què podia ser aquell invent. En el darrer moment, un d'ells va decidir esperar fora el seu company. Heus ací el relat del que li va explicar, un parell d'hores més tard, el que va assistir a la reunió d'Alcohòlics Anònims a l'altre:

“Escolta, acabo de sentir i de viure les coses més rares que mai hauria pogut imaginar en aquest món. Fixa't que, només entrar, se

m'han acostat dos individus molt corrents i, quan em pensava que em demanarien la documentació o que em preguntarien què hi feia, allà, es van interessar per saber el meu nom de pila; jo els vaig dir que em deien Pep «el Roig de cara» o Pep «Tremolós», depenia; després d'uns moments de silenci un d'ells em va dir: 'Bé, aquí amb un n'hi ha prou', i que fins i tot em podien dir només Josep, si jo volia. Això em va agradar, perquè la meua mare m'ho deia quan era petit.

"Em van acompanyar i ens vam asseure tots plegats al voltant d'una taula molt llarga; es van posar a parlar un darrere l'altre, em sembla que es tractava de donar dotze passes primer cap a un cantó i després cap enrere. El cas estrany és que ningú es movia del seu lloc. Jo no crec que això sigui tan difícil, bé, més o menys drets, depèn del dia. Crec que no estan gaire bé del tupí, però són molt amables. Després –i ara ve la grossa– van començar a dir que no hi havia res d'obligat, però que se suggeria als que arribaven nous que estiguessin una hora sense prendre res, ni una copa, ni mitja, ni res que contingui alcohol, ni vi, ni cervesa, ni sidra ni res, i després calia engolir 24 copes del que tu volguessis... però, això sí, 24, ni una més ni una menys... I després tornar a començar, i així cada dia durant la resta de la teua vida. El que més em va xocar és que ningú no va prendre res. No, col·lega, jo crec que aquesta gent no està bé del cap.

"I no contents amb això que t'acabo d'explicar, encabat van començar a dir que cadascun tenia un «mico» damunt de l'espatlla que es deia Munky o una cosa semblant. Aquest mico els parla i els anima; és clar, per prendre's 24 copes cada hora s'ha de tenir almenys un fan al costat! Però allò que em va fer mala espinia és que... bé, tu ja veus que avui no estic gaire col·locat, però ningú no tenia cap mico en cap espatlla. No, estan com un llum!

"I, al final, ja veuràs que no estan tan sonats; van passar una bossa plena de diners –em sembla que aquesta nit ja anaven per la setena– i cada un hi ficava la mà i en treia el que volia; quan em va arribar el torn –i ja t'ho pots imaginar, xaval– i jo ja anava a tocar el piano a quatre mans, uns quants d'ells es van girar cap a mi i

em van dir somrient: -No, Josep, no. La primera vegada mai, és un costum, una tradició."

Quan va acabar de parlar en Pep es va quedar perplex, mig somiant, i després d'un silenci llarg va dir: "Jo no sé què faràs tu, però jo torno demà, jo també vull tenir un mico assegut a l'espatlla i que em parli. Ja ho saps... a vegades em sento tan sol!"

LA SEGONA REUNIÓ D'EN PEP TREMOLÓS O JOSEP

Amb la millor roba de vestir que tenia i acuradament afaitat, es va encaminar amb passes encara vacil·lants, però amb l'estranya sensació que alguna cosa important li estava passant, cap a la seva segona reunió.

Li va causar una gran sorpresa la rebuda que els seus nous amics li oferiren en arribar: "Hola Josep, però que elegant que vas, quina alegria de veure't aquí amb nosaltres". En Pep Tremolós es va sentir confús. Se'n recordaven fins i tot del seu nom, una sensació que feia molt de temps que no sentia el va escalfar per dins. S'havia pres alguna copa per animar-se i, sobretot, perquè no li tremolessin tant les mans. "Hola, que hi ha?", va balbucejar.

La reunió va començar i se li va fer estrany veure la quantitat de somriures i de mirades còmplices que rebia de gent que no havia vist en la vida. Es va sentir inundat per una sensació de vergonya. Es parlava del Programa, dels Passos, d'una filosofia de vida que feia que els alcohòlics poguessin viure feliços sense la necessitat de l'alcohol. Com a mesura d'urgència, 24 hores seguides, només durant 24 hores.

El que dirigia la reunió va donar la paraula a una dona que, amb gran senzillesa, va dir: "Em dic Esther i sóc alcohòlica". ¿Alcohòlica, aquesta senyora? Aquesta no pot saber què és beure. Quan l'Esther va acabar, en Pep va creure que es trobava en un altre món: la vida de l'Esther i la seva eren com dues gotes... de vi. Havia sofert, tremolat i plorat com ell, havia suplicat i maleït mil vegades i s'havia resignat tantes altres; a ella també l'havien

deixada sola, ella tampoc no comprenia el que li havia passat durant tants anys. Va experimentar una gran tendresa per l'Esther i ganes de dir-li que ell també havia passat per allà, ganes d'ajudar-la i de dir-li que la comprenia... però, una vegada més, la tímidesa i un gran respecte no li van permetre articular una sola frase.

El moderador va prendre la paraula i va començar a preguntar a cada un com els anava. Tothom anava responent i cada cop el torn estava més a prop seu. Va tenir ganes d'anar-se'n, de dir que si era allà era per informar-se per al seu company, que l'estava esperant, però l'inevitable va arribar. El moderador, amb un somriure generós, li va demanar: "Com va el nostre nou amic Josep?" Va pensar que el món li queia al damunt. Ell, que sempre havia sigut tan xerraire, que no tenia por de res ni de ningú, va pensar que es moria de por, i després d'un llarg silenci va dir, com si algú altre parlés per ell: "No sé ben bé què dir-vos... però em sento bé amb vosaltres, amb vosaltres no em sento sol, ja m'entencu, sol encara que tot estigui ple de gent". Va sentir com si una gran amargor s'hagués dissipat. "Bé, jo em dic Pep Tremolós... vull dir Josep, i m'agradaria que el meu company veiés tot això." La reunió encara va continuar una bona estona. La veritat és que en Josep no va entendre gran cosa, però per primera vegada va tenir la sensació que ell pertanyia a aquell grup d'éssers humans, ell que sempre estigué entre dos mons o fora del món, entre dos bars, entre dues cadires, entre dos vasos, el begut i el que havia de beure, entre dos carrers, entre dues bregues... es va sentir per primera vegada d'una peça. En el punt de la vida en què cadascú té una forma diferent i colors distints, però que tots encaixaven formant un tot amb tots els altres; ell hi tenia el seu lloc.

Quan va acabar-se la reunió se li van acostar moltes persones, allargant-li la mà a tall de benvinguda. El que l'havia rebut el primer dia li va dir que intentés no beure durant 24 hores. Que ell podia fer-ho perquè molts ja ho havien aconseguit, com tots els que eren allà. Que la vida era bonica. Li va explicar, en poques paraules, com ell havia arribat per culpa de l'alcohol a les portes de l'infern i com, de 24 hores en 24 hores, havia pogut remuntar el pendent. Li va dir que si tenia algun moment difícil li telefonés a qualsevol hora del

dia o de la nit, que no tingués cap mena de recança de fer-ho per no molestar-lo, al contrari, ell seria l'ajudat, perquè el fet d'ajudar-lo l'ajudava a ell. Li va farcir les butxaques de fullets i, amb una forta encaixada, li va dir: "Endavant! Si jo he pogut tu també podràs. Fins a la propera reunió i té, l'Oració de la Serenitat".

Un cop al carrer, quan ja havia desaparegut tothom, en Josep es va quedar sol i va començar a caminar intentant comprendre què li passava. La veritat és que només recordava unes quantes paraules soltes, les frases de l'Esther, -quina dona tan formidable!- que, havent passat el que havia passat, havia aconseguit deixar de beure. Duia dues-centes pessetes a la butxaca, les mateixes que havia estat a punt de ficar a la bossa quan va passar pel seu costat, però s'havia contingut, era tot el que tenia. Però sobretot aquestes dues-centes pessetes significaven unes quantes copes de vi després de la reunió. Quan va passar per davant d'una taverna, que coneixia força bé, féu el gest quasi automàtic d'obrir la porta, però alguna cosa el va frenar. L'Esther havia explicat els sofriments, les lluites de les seves primeres 24 hores. De sobte, es va adonar que el seu company no l'havia esperat i se'n va anar decidit a trobar-lo. Tenia tantes ganes d'explicar-li tantes coses: què ell havia parlat, que tothom l'havia escoltat en silenci, que tenia 200 pessetes, que no havia begut res des d'abans de la reunió... i que, d'ara endavant, es deia Josep i que, a qui li digués Pep Tremolós li faria un cap nou. Que, tot i que encara li tremolaven les mans, ja no se sentia ni se sentiria mai més sol. Que havia trobat els seus, que sempre n'havia format part i sempre els havia buscat.

LA TERCERA REUNIÓ D'EN PEP TREMOLÓS O JOSEP I LES SEVES PRIMERES 24 HORES

Ja eren les cinc de la tarda i estava tenint lloc un veritable miracle. Des del dia anterior, quan en Josep es va prendre unes copes per tenir el valor d'acudir a la seva segona reunió, i sobretot per impedir que li tremolessin tant les mans, no havia tornat a tastar ni una gota d'alcohol. I, encara més extraordinari en ell, havia dormit com mai,

sense malsons ni sobresalts; per no tenir, ni li va agafar rampa a les cames. Al matí, quan es va despertar, va sentir una sensació difícil de definir. Una cosa com el fet d'estar alliberat d'una opressió més aviat psicològica que física. Les mans encara li tremolaven molt, però va prendre una tassa de cafè. Va notar que li pujava una suor freda, però no va vomitar com tantes altres vegades.

Tot i l'enorme esforç que li suposava aguantar els fullets que li havia donat l'Anton —perquè aquest era el nom de l'amic que el va rebre des del primer dia i que s'havia ocupat d'ell— es va posar a llegir-los amb un interès autèntic. Va acabar posant-los damunt la taula per evitar que la tremolor li impedís assabentar-se del que deien. Li havien donat una certa quantitat de literatura, a més de l'Oració de la Serenitat, com l'anomenaven, que li semblava un autèntic embarbussament. El que més li havia cridat l'atenció va ser un full petit on es donaven un seguit de recomanacions per als primers dies d'abstinència. Entre altres coses, s'aconsellava beure molt de líquid, tan ensucrat com fos possible, defugir l'oci, ocupar-se en qualsevol cosa, enllustrar-se les sabates, per exemple. I, sobretot, en cas d'urgència telefonar a un amic d'A.A. abans de beure.

Prou que sabia ell que, amb unes quantes copes, aquell malestar que l'anava tenallant cada cop més, aquella sensació d'estar a punt de morir, que el cor se li pararia d'un moment a l'altre, desapareixerien ràpidament; aquella angúnia que una cosa tremebunda, irremeiable, estava a punt de passar-li, en una paraula, tot aquell patiment, només prenent alguna cosa s'esvairia. Però també sabia que era tornar a caure a la trampa més ignominiosa, en la dependència més cruel que es pugui imaginar.

A la reunió tothom li havia parlat de la importància de les primeres 24 hores. Perquè significaven el començament d'una vida nova. Una vida sense alcohol en la qual podia aspirar a la felicitat. Amb l'ajuda de tots els altres, ell seria com ells. Si pogués aconseguir-ho aquella mateixa nit, quan li toqués el torn de parlar, els diria a tots que ell, Josep, també havia aguantat 24 hores. Potser hi hauria l'Esther i per fi li podria dir com l'havia ajudat el seu

exemple. A poc a poc havia anat comprenent moltes coses: que no eren 24 copes cada hora com li havia dit al seu company, després de la primera reunió, mig de veres, mig de broma, perquè ell no concebia viure sense prendre res ni un sol dia.

Tanmateix, en aquell mateix instant, ell estava a poques hores de complir aquest miracle... Tot un dia d'abstinència total! Però, ¿quina força emanava d'aquell grup de gent? D'aquell grup d'éssers humans que encara no coneixia?

Aquella gent eren els seus, amb qui se sentia bé, encara que amb prou feines els conegués, els que no el jutjaven ni el menyspreaven. Tremolés o no, ell s'anomenaria Josep. I, a més a més, ell era un A.A. perquè així l'hi havia dit l'Anton: "Si així ho desitjava i si així ho decidia ell mateix".

Mecànicament, com si obeís a un acte reflex, va ficar-se la mà a la butxaca del pantalon i, quina sorpresa!, va sentir el dring de les dues monedes de cent pessetes que hi portava des del dia abans. Ni tan sols hi havia pensat més! Una temptació terrible el va envair, un desassossec intolerable li féu bullir la sang, una idea fixa i obsessiva l'empenyia a beure, a anar a la taverna. Allà es trobaria el seu company Fèlix "Roda" —com li deia tothom— perquè vivia, o millor dit "bevia", de desmuntar rodes d'automòbil per anar-les a vendre després. Aquest negoci, tan il·legal com astut, consistia a deixar els cotxes de la seva clientela sobre tres neumàtics, perquè ell s'enduia el quart.

En Fèlix era un home amb certs escrúpols i principis, cosa que li impedia agafar dues rodes del mateix cotxe. Presumia de no haver "treballat" mai sobre una ambulància i, encara menys, sobre un cotxe de policia. Es dedicava exclusivament a cotxes de luxe o de gran luxe.

Era un dels proveïdors més actius del taller de desballestament del barri. El ritme de la seva activitat estava en funció de la "set" que tingués, i en tenia molta i cada dia.

Però tornem al Josep. No podia més! Per una banda, la terrible temptació d'anar a beure, beure i beure fins a caure rodó; i per una

altra, arribar a completar les seves primeres 24 hores. Arribar a les vuit del vespre i anar a la reunió sense haver pres res. Encara li faltaven tres hores. Tres anys! Tres segles! De sobte se'n va recordar del que li havia dit l'Anton, del que acabava de llegir: "En cas d'urgència, telefonar a un amic d'A.A.". Va sortir esperitat fins a la cabina de telèfon més propera. Hi havia dues persones esperant a més de la que telefonava. "Com reia i parlava, el maleït, tan de bo se l'empassés la terra! ¿Per què no es quedava electrocutat amb el telèfon a la mà? O per què no s'empassava les dents postisses que portava aquell cara de cavall?"

Afortunadament els altres dos que esperaven anaven junts i el número al qual trucaven estava ocupat. Per fi li va arribar el torn, per fi! "Bona tarda, ¿que hi ha l'Anton? De part d'en Josep. Sí, sí, sóc nou". "Com estàs Josep, com van aquestes primeres 24 hores? Ja ho sé, ja ho sé que és molt dur. Escolta, ¿per què no passes per casa meva, ens prenem una tassa de cafè i esperem l'hora de la reunió plegats? Bé, bé, t'espero. Recorda que si veus un bar o una taverna, canvies de vorera. No, no, Josep, no me'n ric de tu, però al principi s'han d'evitar totes les temptacions, sabria greu que ara que només estàs a tres hores, i després del que has lluitat... Vine, corre, t'espero i gràcies per haver-me trucat."

En Josep no podrà oblidar mai amb quin afecte tan senzill i amb quina calidesa fou rebut en aquella llar feliç. Va obrir-li la porta la Maria, la dona de l'Anton, dient-li: "Tens sort, Josep, us he preparat cafè i a més a més ens han enviat, del poble dels meus pares, unes rostes de santa Teresa que... ja veuràs que te'n lleparàs els dits".

La Maria li va parlar com si el conegués de tota la vida, com si fos de la família. "Passa a la cuina, hi trobaràs els meus fills berenant; el meu marit ve de seguida, s'està arreglant i preparant per anar a la reunió, perquè acaba d'arribar de la feina." I, parlant-li en to més baix i lentament li va dir: "Ja m'imagino el que deus estar passant. L'Anton també ho va passar malament; jo, com a Al-Anon, és a dir com a familiar d'un alcohòlic, no he sofert mai la síndrome d'abstinència, però pel que va passar el meu marit i per les experiències d'altres, sé com deus estar patint".

Després d'uns minuts de silenci en Josep li va dir, també en veu molt baixa: "Venia pel carrer, com aquell qui diu enfilant-me, fregant les parets per no caure, amb la por de no poder arribar, però des del moment que vostè va obrir la porta i em va dir que de seguida venia l'Anton, estic força més tranquil i em sento més bé; fins i tot tinc ganes de menjar-me aquesta torrada, i miri que jo en això de menjar..."

Quan l'Anton va entrar a la cuina en Josep ja s'havia menjat la torrada, i el va trobar xerrant animadament amb els seus fills. Van començar a parlar llargament. Era increïble tot el que l'Anton sabia d'alcoholisme i les mil experiències que coneixia. Li va explicar amb tota mena de detalls el que li estava passant a ell, els símptomes que el turmentaven en aquell mateix moment.

Indiscutiblement, l'Anton havia passat per tot allò i només calia veure'l ara, tan feliç i content, tan segur de si mateix, amb una família tan unida, amb una llar tan feliç. En el fons de l'ànima d'en Josep es va desvetllar, encara no de manera gaire definida, una cosa així com un enyor, un anhel llunyà de tenir ell també, un dia, una llar, una dona, uns fills com els de l'Anton.

Quan van arribar a la reunió, la primera impressió que es va endur va ser que ell coneixia tothom, que era allà des de feia molt de temps. Ell, que no tenia memòria per a res, se'n recordava dels noms de quasi tothom i sabia els dels que faltaven. També es va fixar en les cares noves, no es va sentir en cap moment estrany a aquell grup d'humans. Ell estava allà amb els seus, amb els que patien, ploraven reien i sentien com ell, amb els seus germans i germanes de malaltia, de desterrament, de calvari, però també d'esperança. És clar, ell encara no estava en aquest nivell, però, ¿per què no podia arribar també a ser com els altres? Amb les seves 24 hores acabades de complir, potser fóra il·lusori aspirar a una vida millor sense alcohol, però totes aquelles persones eren exemple vivent que aquest miracle no era una quimera, sinó una realitat palpable. Es va adonar que faltava en Rodolfo, el que havia fet de moderador el dia anterior, i que tampoc no hi era l'Esther, la persona que havia explicat la seva història el primer dia i que l'havia impressionat tant.

Li va preguntar a l'Anton com és que no hi eren. Amb un somriure afectuós, aquest li va respondre: "No et preocupis, tant el Rodolfo com l'Esther van bé, solen venir els dilluns i els dijous a causa de les seves ocupacions respectives".

Se li va acostar un amic dels que ja havia vist en les dues reunions anteriors i se li va adreçar: "Com van les coses, Josep? Que bé que estiguis amb nosaltres per tercera vegada consecutiva!". En Josep va balbucejar: "Saps?, ja tinc 24 hores, fa una estoneta que les he complert." "Escolta, això és formidable!, encara que sigui molt dur, aguanta i no facis cas del que t'està passant, el meu padrí, quan jo vaig passar el mateix que tu ara, em va dir: «Mira, patir per patir, pateix d'un cop per tots i ja veuràs com cada vegada et serà menys difícil. Això és com aquell senyor que havia de tallar la cua al seu gos, i com que li feia molta pena n'hi tallava cada dia un bocinet. No, Josep, la cua d'un sol tall, d'una vegada per totes. Ni una sola gota més, 24 hores per 24 hores. Aguantar una sola vegada i acabar amb els sofriments i a viure com homes lliures»". "Bé –va prosseguir–, si et puc ser útil en alguna cosa, m'ho dius".

A la reunió es va parlar de moltes coses i es van tractar molts temes, però sobretot, i no per casualitat, cada un va rememorar el seu primer dia d'abstinència.

L'Anton moderava i el va proposar com a tema de la reunió.

Que bé que se'n recordaven tots d'aquelles primeres 24 hores i que bé que ho sabien explicar. Semblava com si les revisquessin amb tota la intensitat del moment, com si els hagués passat ahir: l'increïble del cas és que per a alguns ja feia anys, molts anys, d'aquell dia especial, aquell primer dia de cada un, on una confluència de fets i circumstàncies havia canviat totalment el curs de les seves vides.

D'ençà que havia començat la reunió en Josep no es va recordar més de la beguda: el seu desig de beure havia desaparegut com per art d'encanteri. Va tenir la sensació que hi veia més bé, més clar, que les mans quasi no li tremolaven, que el sentiment de por i d'incertesa també havia desaparegut; se sentia tranquil i sense angixes.

L'Anton va explicar que la setmana anterior havia intentat ajudar un company a passar les seves primeres 24 hores. Aquest amic el va cridar perquè anés a casa seva, i tremolava d'una manera que va haver de subjectar-lo al llit. Veient-lo en aquell estat, li va proposar un bany molt calent, perquè li servís de sedant, per evitar d'aquesta manera donar-li calmants. Com que no va acceptar aquesta proposta, l'Anton li va explicar que les síndromes agudes d'abstinència eren com el mal de queixal agut, és a dir, que després d'un dolor molt intens venia una mena de calma, s'apacava ell mateix. "Sí, sí, d'acord", li va respondre en Pere, que era el nom d'aquell nou amic. "Però tu dóna'm ni que sigui una cervesa... només una." "Bé, bé... –va respondre l'Anton– ... te la donaré però sap greu, després de tot el que ja has passat, però si ja no pots aguantar més... te la dono, amb tot el dolor del meu cor". "D'acord –va replicar en Pere. No em beuré aquesta maleïda cervesa, però amb una condició... una només... ¡que te la beguis tu!". Davant d'una exigència tan cruel l'Anton es va quedar de pedra; però al cap de poc un esclat de rialles els va envair a tots dos, i entre riallades va dir: "Tu tens tots els replecs recargolats i els prejudicis d'un alcohòlic quan pateix; ets un sàdic, ¿de manera que em demanes que engegui a rodar els meus cinc anys de sobrietat, eh, pillastre?" En Pere, molt més assossegat i tranquil, va deixar anar: "Escolta, jo no sé si ha sigut el fet de riure o què, però em sento molt millor. Sembla que el *mal de queixal* va passant. Ara em sembla que, amb la teva presència, amb la teva ajuda, podré aguantar". "I va ser així –va concloure l'Anton– demà si Déu vol en Pere vindrà a la seva primera reunió".

Pel Josep, aquella nit fou d'una gran importància. No tan sols ja tenia un dia, sinó que, a més a més, havia après molt sobre la seva malaltia, sobre les compulsions, sobre com lluitar contra les obsessions, i mil detalls de les síndromes i trampes per les quals passa un alcohòlic.

Quan va acabar la reunió, i mentre prenién el cafè de costum, en Josep va aprofitar per acostar-se a l'Anton i parlar-li d'una cosa que li preocupava des del dia abans: "Escolta, ¿com podríem ajudar en Félix, el meu company, perquè ell també vingui a les reunions i deixi la beguda? El trobo molt rebec". "Mira –li respongué l'Anton–

el fet que pensis ajudar el teu company, és a dir, un altre alcohòlic, diu molt de tu, és una reacció magnífica, quan tu només tens un dia; és una reacció d'un A.A. de cap a peus. Però no has d'oblidar que tu ets la persona més important en aquest món per a tu, que la teva abstinència passa per damunt de tothom i de tot. Si et sembla bé, demà jo mateix aniré a veure-us i xerrarem una mica tots tres. Potser en Fèlix vulgui venir i deixar de beure també, però creu-me, no s'ha de forçar ningú. No serveix de res.

“L'única condició per ser membre d'A.A. és el desig de deixar la beguda –proseguí l'Anton–, només això, encara que no es pugui. A Alcohòlics Anònims no té cap importància el que haguem pogut fer o haguem sigut; ni tan sols que haguéssim matat el pare o la mare, com se sol dir. Ni d'on venim, ni la condició econòmica, ni la manca d'instrucció, ni la classe social, ni el color de la pell, ni la religió que professem o si no en professem cap. L'únic indispensable és aquest desig de deixar de beure. Jo crec que la grandesa d'A.A. és aquesta envergadura immensa que no exclou ningú. El mateix diable, si vingués a la nostra reunió i ens digués que és alcohòlic i que vol deixar de beure, seria dels nostres des d'aquell mateix moment –va acabar, rient– li diríem Mefistòfels, o millor, per no acomplexar-lo o deprimir-lo, Mefisto”.

PEP TREMOLÓS O JOSEP PRENENT CONSCIÈNCIA DE LA IMPORTÀNCIA DE TENIR UN PADRÍ

Tal com havien quedat, l'Anton va anar a visitar en Fèlix i en Josep a casa seva, casa o tuguri, com ells l'anomenaven. La veritat és que més aviat li esqueia el segon nom. Plena de brutícia, de neumàtics vells, restes i residus del “negoci” que en Fèlix explotava. Amb molt de tacte l'Anton li va preguntar a en Fèlix si tenia ganes de deixar la beguda, com havia sigut el cas d'en Josep.

“Bé, la veritat és que jo mai m'ho he proposat –va replicar en Fèlix– almenys seriosament. Jo puc beure o deixar de beure, el que passa és que no vull deixar la beguda”.

“Això no és veritat! –va saltar en Josep. Quantes vegades t'he

vist maleir-te i dir pestes de l'alcohol? Jurar i prometre que no tornaries a beure mai més. O sigui, prometre que no et tornaries a emborratxar. Perquè per tu, com abans per mi, no beure volia dir no embriagar-se. Jo ara sé que per a un alcohòlic com jo, el problema és no tocar ni una sola gota. I creu-me, Fèlix, és l'única solució. Els A.A. diuen que una copa és massa i que mil no basten, i, sisplau, fes memòria i digue'm si no és veritat. La que emborratxa, la que posa en marxa aquesta màquina infernal que no hi ha força de voluntat humana que la pugui aturar, és la primera. No la cinquena ni la trenta-cinc... d'aquestes altres ja no se'n té consciència. La que s'ha d'evitar és la primera. Quan es comença és com encebar una bomba, i després es beu fins a l'embriaguesa”.

“Escolta Pep... o Josep... o com sigui que et vulguis anomenar! –va dir en Fèlix–, a mi deixa'm de romanços. Si tu ara has decidit anar «d'incògnit» o «d'amagat» i formar part d'aquest «tripijoc», doncs que et vagi bé, però oblida'm i deixa'm en pau”.

En Josep, mig contrariat i mig desil·lusionat, li va replicar: “No has entès res. Per una banda, sóc d'Alcohòlics Anònims i no de cap «tripijoc». Per una altra, no m'amago de ningú. I el que et passa és que et falta valor per enfrontar-te amb la realitat i no tens pebrots per intentar deixar de beure, encara que només fos per un dia. Per això busques pretextos i excuses”.

L'Anton va haver d'intervenir per posar pau i calma entre els dos amics. “Prou, ja n'hi ha prou de discussions. Cadascú és lliure d'acceptar o rebutjar allò que A.A. proposa o suggereix.” I tot seguit va convidar en Josep a fer un tomb per xerrar mentre arribava l'hora de la reunió. Li va recordar que, tal com li havia comentat, quan una persona no ha tocat el seu fons, quan encara no està farta d'estar farta, no s'hi pot fer gran cosa. La decisió d'en Fèlix havia de venir d'ell, com havia passat en el seu mateix cas, i quedava clar que en Fèlix encara no estava madur, que no havia arribat encara a aquest estat d'esperit, a tocar aquest fons, on s'està disposat a tot per alliberar-se de la dependència, del suplici de l'alcohol.

Al cap d'una bona estona reflexionant, l'Anton va afegir: “Jo no crec que s'arribi a aquest estat d'esperit per sofriments físics

o per situacions econòmiques, per molt catastròfiques que puguin ser. Més aviat s'hi arriba per sofriments morals, per una terrible desesperació i fàstic d'un mateix. Quan s'esgoten totes les excuses i tots els pretextos que un ha anat imaginant per enganyar-se a si mateix. Fèlix encara intenta convence's que pot dominar la situació per voluntat pròpia, si s'ho proposa.

"Desgraciadament per a ell –prosseguí l'Anton– el nostre millor aliat és l'alcohol mateix. Aquest serà el millor advocat per demostrar-li que tot allò que diem és veritat. Hi ha molts casos en què l'orgull i la dependència física de l'alcohol són tan grans que ni l'instint de conservació ni cap poder humà són suficients. La veritat és que, per acceptar la realitat i acudir a nosaltres amb bona disposició, cal una gran humilitat. Una humilitat que prové d'aquesta profunda desesperació que et comentava. No és fàcil constatar i acceptar una derrota completa en la vida davant d'un mateix. ¿A qui li agrada anar a demanar humilment l'ajuda dels altres, sense la qual és, si no impossible, si mil vegades més difícil donar el pas? Aquesta constatació profunda és, estimat amic Josep, la primera decisió, la primera etapa del nostre Programa de recuperació. Jo crec que tu l'estàs vivint ja quotidianament des de fa dos dies".

L'Anton va tornar a fer una llarga pausa. Es va quedar reflexionant i mirant llargament en Josep, com si pensés si havia d'anar més lluny aquell dia, però va continuar.

"Deixar de beure i acceptar profundament aquesta derrota, tot i sent el punt de partida de tot, sense el qual res no és possible, no és res més que la plataforma on s'anirà estructurant aquest nou estat d'esperit, aquesta nova i inesperada perspectiva de vida. Diguem, doncs, que primer és una presa de consciència sense reserves i, en segon terme, estar receptiu, disposat, per iniciar-se a una nova obertura de l'esperit i a una nova filosofia de vida, on tots els valors fins aleshores acceptats canviaran de dimensió i donaran pas a altres potser mai imaginats, ni tan sols en somnis. El primer pas és el primer escaló i només això, perquè has de saber que l'alcoholisme, per molt estrany que et pugui semblar, no està en l'alcohol. Beure, per un alcohòlic, no és més que el símptoma aparent d'una malaltia

molt profunda... diguem-ne les crisis, la febre, d'un profund càncer de l'ànima. Un alcohòlic és algú que està mal preparat per fer front a la vida. La seva malaltia recolza en un seguit de deficiències de la seva personalitat i en un esperit negat per vibrar, per sentir les coses profundament, per incapacitat i temor de sofrir, potser fruit de la hipersensibilitat que l'ànima.

"Un esperit adormit, paralytitzat, enravenat per la por. A aquesta rara combinació d'esperit i caràcter s'uneix, segurament també com a conseqüència d'aquesta combinació, una rara al·lèrgia o sensibilització fisiològica a l'alcohol que va creixent amb el temps, perquè l'alcoholisme és una malaltia progressiva i incurable, com bé saps."

En Josep se'l mirava, perplex. "Crec que vaig entenent alguna cosa i vaig trobant per fi explicació per a mil preguntes i raonaments que m'havia plantejat tota la vida. La primera copa és com encendre la metxa d'una bomba, d'un cartutx de dinamita que abans o després, segons la llargària de la metxa, explotarà; però l'acte irracional de fer-ho (a part de la ignorància de la reacció en cadena que arrenca amb la primera copa, que jo realment ignorava, i de tot el que beure m'ha fet patir) ve d'aquestes deficiències de la meua personalitat, d'aquest esperit adormit mal preparat per afrontar la vida. Sí, sí, jo ja sabia que beure era fugir per no veure-hi, per no ser jo mateix, per imaginar-me com un altre. Jo sempre he buscat una solució, una força que m'ajudés, no sé si fora o dins meu, però jo no volia, no podia aguantar el fet de ser tan infeliç. Em penso que per això bevia. Sí, sí, és això. Oi Anton?"

"És això, Josep, això és una gran part del nostre problema –li respongué l'Anton. Hi ha una pàgina del llibre de Joseph Kessel que explica molt bé la necessitat que té un alcohòlic de creure en una força superior a un mateix. Té, porto el llibre damunt. ¿Per què no el llegeixes en veu alta? Ens anirà molt bé a tots dos".

En Josep va començar a llegir:

"Adreça't al Poder Superior, tal com tu el sents, diuen els Alcohòlics Anònims (Jehovà o Alà, Jesús o Buda...) No solament pots escollir al teu gust, sinó que també ets lliure de veure el teu Déu segons la teua concepció.

Tot el que importa és que puguis creure en una força que et supera i a la qual recorres perquè t'ajudi.

D'aquesta ajuda sobrehumana no és possible prescindir.

Per assegurar la teva abstinència, que és la teva salvació, cal que reformis tota la teva naturalesa. Has de despullar-te de l'enveja, l'orgull, la insociabilitat, la hipersensibilitat, l'angoixa. Perquè l'alcoholisme no és en tu una malaltia aïllada, independent, sinó unida a tots aquests trets de caràcter. Per exaltar-los o assuaujar-los, satisfer-los o oblidar-los, beus fins a la teva pròpia destrucció. En la mesura que subsisteixin, sempre estaràs en perill.

Tu tot sol no tens poder per assolir aquest canvi, aquesta alteració interior. Reconeix, doncs, la necessitat imminent d'un Poder Superior, qualsevol que sigui, només que puguis adreçar-t'hi i confiar-hi.

I si, fins i tot en aquestes condicions, el teu esperit es nega al sentiment de la divinitat, aleshores accepta per Poder Superior la nostra germandat, que per l'experiència que té i pel nombre de membres, per la suma dels seus sofriments, és indubtablement més assenyada que tu des d'un punt de vista humà.

I quan la feblesa, la indecisió, la fatiga o el dubte s'apoderin de tu novament, invoca l'esperit del grup i la força col·lectiva per sostenir i dirigir el teu valor que defalleix."

"Gràcies a aquest llibre –va prosseguir l'Anton– A.A. va poder travessar l'Atlàntic i establir-se a Europa. El meu padrí fou un gran amic seu (de Joseph Kessel) i em va dir que, encara que no era alcohòlic, gràcies a les seves grans qualitats d'escriptor, però sobretot a la seva humanitat i bondat, va captar la grandesa de la nostra Fraternitat i va transmetre el missatge, com diem nosaltres quan mirem d'ajudar un altre alcohòlic".

"Però, ¿per què hi ha persones que poden beure sense conseqüències dramàtiques, i altres no?" –va preguntar en Josep.

L'Anton estava sent clarament el padrí d'en Josep, no només dels primers moments¹⁵, sinó el seu padrí autèntic: l'amic amb

15. A.A. es parla del padrí d'acollida com d'aquella persona que rep un nouvingut i l'acompanya en els primers dies de sobrietat. Posteriorment, el membre triarà un padrí, que pot ser el d'acollida mateix o no, perquè el guiï en els passos del Programa i en la comprensió del funcionament de la comunitat.

experiència en el qual es diposita la confiança i a qui es demana ajuda per comprendre el Programa. L'amic íntim a qui es pregunta allò que no s'entén, a qui es confien els problemes més personals, el que sap escoltar sense jutjar en cap moment, el que sap guardar en silenci tot el que se li ha confiat. El que va seguint els progressos o els refluxos del seu afilat i també el que defensa la resta del grup dels excessos o actituds del nou; perquè el nou moltes vegades arriba en un estat de conflicte emocional que resulta no solament perillós per a ell mateix, sinó també per als altres. Agressiu, egocèntric, destructiu, punyent, calumniador... afamat de calor, d'amor, amb tots els instints i sentiments més legítims totalment descontrolats. Acomplexat, deprimit per mil vexacions i menyspreus; en una paraula, tan infeliç com és difícil d'imaginar. Tot això pot desembocar en comportaments perillosos per a tots. I aquí és on cap perfectament un dels principis d'A.A.: "Només un alcohòlic pot comprendre un altre alcohòlic".

Però tornem a la pregunta d'en Josep, que manifesta clarament un sentiment d'injustícia pel fet que hi hagi persones que puguin beure raonablement, impunement, sense carretejar totes les desgràcies que durant tant de temps havia sofert en carn pròpia, en tot el seu ésser. I per què, en canvi, n'hi ha d'altres que no?

"Josep, la teva pregunta és molt lògica i crec que tots ens l'hem plantejada algun cop. A partir de la meua experiència, com sempre es diu a A.A., et puc dir que hi ha tantes classes d'alcoholisme com d'alcohòlics. Que no hi ha regles inamovibles, perquè és una malaltia de la personalitat, entre altres coses. Jo diria, potser, que hi ha certs trets de caràcter i certs comportaments que són força comuns en molts de nosaltres, i això no tan sols fa que ens assemblem, sinó també que ens compreguem. I consegüentment, que ens puguem ajudar. Una manca de maduresa emocional, una certa por indefinida a la vida, un orgull fora mida, sobreposat inexplicablement a una timidesa sovint malaltissa, a una manca de confiança en un mateix, que s'afegeix alhora a un egocentrisme amb tendència a la mitomania, el qual fa que prenguem en moltes ocasions desitjos per realitats, amb aires de perfeccionisme i idealisme sovint quixotescos

(d'aquí la frase, que vaig fer meva d'ençà que la vaig sentir: «un alcohòlic és un idealista que ha fet fallida a la vida»), i molts altres aspectes del caràcter, en què predomina una personalitat de trets molt infantils.”

En Josep es va tornar a quedar pensatiu, amb un aire somiador: “Sí, és veritat, jo també he tingut sempre desitjos de fer coses extraordinàries, perquè m'estimessin, per ajudar els altres, per ajudar la humanitat tota i que m'admiressin, però sempre es van quedar en projectes, sempre els vaig ofegar en l'alcohol abans de posar-los en pràctica”.

“En una gran quantitat de companys i companyes —prosseguí l'Anton— als quals he sentit explicar les seves històries, m'ha cridat l'atenció que els problemes profunds començaven a la infància: una infància mal viscuda. Traumatismes emocionals en una llar mal avinguda, per exemple, on va faltar l'equilibri que s'ha de rebre d'un pare i una mare; mancats d'amor matern o patern, o, al contrari, amb un excés de tots dos o d'un d'ells. El fet d'haver sigut sobreprotegit, cas molt freqüent, per una mare abusiva que es va abocar literalment en el seu fill, sense ser-ne mai conscient, o mil variants d'aquesta mena”.

En Josep el va interrompre: “Sí. Aquest és el meu cas. La meua mare m'adorava, em deia «el meu Josepet» i no s'entenia gens amb el meu pare. Les seves discussions m'afectaven sempre molt i tenia molta por quan es discutien... ¡En saps molt, Anton, de tot això!”

“No t'ho pensis —respongué l'Anton. En realitat ningú sap gran cosa dels motius profunds que fan que unes persones puguin beure i altres no. Són més aviat deduccions a les quals s'arriba pel gran nombre de fets i situacions que es repeteixen tan sovint que acaben provocant que un en vagi traient conclusions. Jo vaig sentir-li a dir al meu padrí, en una reunió oberta, on hi havia un gran nombre d'especialistes, doctors, psicòlegs, psiquiatres, vinguts d'arreu del món, i on aquests pretenien posar en marxa una medicina preventiva contra l'alcoholisme: «L'única solució que jo crec que pot ser efectiva, i és clar que parlo en nom propi, perquè ningú pot parlar

en nom d'A.A., és educar els pares perquè els infants creixin en un ambient equilibrat i feliç, i això des que són ben petits, perquè a un bebè se li poden crear traumes fins i tot dins del ventre de sa mare. Un cop passada aquesta frontera imaginària que és l'alcoholisme, ja s'és per sempre alcohòlic.» Això no vol dir, amic Josep, que totes les persones que pateixen traumes psicològics acabin sent alcohòliques, persones que fugin dels seus traumes amb aquesta mala medecina que és l'alcohol. Allò que he pogut constatar és que molts de nosaltres, sense adonar-nos-en, sense que hi hagi una regla, quan expliquem les nostres històries, les nostres experiències, intuïtivament ho fem començant per la infància, des del moment en què en tenim consciència, i li donem molta importància a l'entorn familiar. Creu-me, això no pot ser casualitat. N'hi ha molts que no hi havien pensat i que, a poc a poc, van recordant i comprenent fets i situacions que els aclareixen i expliquen reaccions i comportaments de la seva infància, de la seva joventut, i la relació que això va tenir amb els seus contactes amb l'alcohol.

“Pot ser que hi hagi alcohòlics amb famílies i infàncies de gran equilibri, i que hagin arribat a l'alcohol per altres motius, l'hàbit, per exemple. Anys de libacions normals i, de mica en mica, perden el control i la llibertat de beure a voluntat. Crec que és una de les malalties més desconcertants que existeixen. El cert és que hi ha persones, com tu o com jo, que no podem beure sense causar-nos totes les calamitats que hem conegut i, en canvi, n'hi ha d'altres que sí que ho poden fer.

“Jo crec que l'alcoholisme és la demostració més patent en el món del fet que les malalties psicosomàtiques són una realitat. És a dir, de la importància de la part psíquica sobre la física. Hi ha un exemple conegut, que és el de les dues mares que perden el seu bebè. Pel xoc que els produeix aquesta desgràcia, totes dues comencen a beure. Una ho deixa al cap d'un temps, i des d'aquell moment ja no beu més que de manera normal, mentre que l'altra no pot deixar-ho i cau en l'alcoholisme. Aquesta segona era una alcohòlica en potència i aquell gran xoc emocional va desfermar la seva «al·lèrgia». A vegades s'ha comparat la nostra malaltia amb

la diabetis o l'al·lèrgia a les maduixes. La diferència és que les conseqüències no són comparables. Encara que A.A. no manifesta cap opinió pel que fa a la medicina, la psicologia o la psiquiatria, penso que és bo de saber-ne una mica per poder comprendre millor la nostra malaltia.

"I tornant al cas del bebè sobreprotegit, per esmentar-ne un, sembla que el procés —segons s'admet actualment— el desarma des del punt de vista de la formació del caràcter, per fer front a la vida; i aquesta, inconscientment, li fa por. Aquesta por, aquestes angoixes, produeixen descàrregues d'adrenalina. Aquestes descàrregues anormals d'adrenalina acaben afectant, transformant, el seu metabolisme, que, com ja saps, és com el laboratori de l'organisme. Aquest metabolisme alterat transforma l'etanol de les begudes alcohòliques en una mena de «morfina». Pel torrent sanguini aquesta «morfina» arriba al cervell i afecta algunes glàndules i centres nerviosos, «adorm» les inhibicions, l'«educació», les «prohibicions», anestesia les angoixes i deixa el camp lliure als instints. Jo, quan era jove i vaig començar a beure, ho necessitava per treure una noia a ballar. La beguda, sent tímid com era, m'ajudava a tenir el «valor» de fer-ho. A mi em sembla que jo vaig començar així. Després, a poc a poc i sense adonar-me'n, vaig anar caient a la trampa de beure quan havia d'afrontar situacions que em pertorbaven emocionalment i beure va acabar per esdevenir una necessitat cada cop més freqüent i peremptòria. Em proporcionava una sensació de seguretat, de confiança en mi mateix. Conec uns quants companys per als quals, des d'un bon començament, des de la primera vegada que van beure, la reacció en cadena va ser fulgurant, i es va produir des d'aquell instant el que en el meu cas va durar anys. Aquests companys, igual com jo, no consumien l'alcohol com a *doping* alliberador, però des del principi els transformava en persones amb els instints més fonamentals a flor de pell; l'agressivitat, la sexualitat, etc. Per dir-ho d'alguna manera, era com si un altre home ressorgís de sobte sense cap mena de contenció. Quan la dependència arriba a aquests nivells, on la força de voluntat humana no pot, per ella mateixa, dominar les brides del cavall desbocat, creu-me, Josep, no queda més remei que adreçar-se

a una Força Superior que pugui tornar-te el seny, perquè, ni l'instint de conservació, que és tan profund, no hi té cap mena de poder. No res: ni religió, ni creences, ni feina, ni educació.

"Aquest és el nostre Segon Pas. La nostra segona etapa del Programa. Quan el meu padrí i jo ho vam comentar vaig sentir un rebuig profund cap a aquest Pas: estava ben clar que aquest Pas, aquesta etapa, em prenia per boig; si una cosa o algú m'ha de tornar el seny és que no hi sóc tot. Però ell, que tenia molta experiència i li agradava parlar amb exemples, em va dir: "Escolta... si tu veus que una persona toca una estufa roent una vegada i es crema, i la torna a tocar i es torna a cremar, i la torna a tocar i es continua cremant, i passa anys fent el mateix... ¿Què en pensaries? Que s'ha tornat boja, que ha perdut el senderi, la raó... ¿o no? Doncs això és el que tu has estat fent amb l'alcohol." Em vaig quedar sense saber què dir.

"En efecte, la meua actitud tocant al beure va ser, durant anys, l'actitud més tradicional que es pugui imaginar, i sens dubte la solució no podia venir de mi, ja que era jo, el meu ego, la meua personalitat, el que estava malalt. Sempre que vaig recórrer a mi mateix, a la meua personalitat, per fer front a la meua necessitat de beure, no me'n vaig sortir. No vaig poder resoldre per mi mateix el profund desig d'autodestrucció que hi havia en mi. I mira que vaig intentar fer-ho, per mi mateix, un munt de vegades.

"La veritat és que ara importen poc els motius pels quals hem arribat a aquest despropòsit: infància, circumstàncies, personalitat defectuosa, esperit adormit... El veritablement important ara és aprendre a viure feliços, sabent afrontar la vida en qualsevol circumstància sense haver de recórrer a l'alcohol. Sense haver de fer patir els altres, tampoc: per això el nostre lema és «Viu i deixa viure».

"Una afillada meua sempre diu que A.A. no li ha ensenyat a parar de beure. Això ella ja ho havia fet mil vegades. El que A.A. li ha ensenyat és com no tornar a començar. Jo diria «a no sentir la 'necessitat' de tornar a començar, de tornar a fugir», pel fet d'haver adquirit a través del Programa l'equilibri de caràcter i la serenitat

espiritual necessaris per poder viure. Quan es parla d'espiritualitat s'interpreta moltes vegades com a religiositat, i això no és exacte. Jo puc tenir una espiritualitat religiosa, és a dir «re-lligada» a uns dogmes, a uns principis, a uns ritus... o no. L'important per a un alcohòlic és poder creure en una força, en una «cosa» superior a si mateix —com ho explica tan bé Joseph Kessel— que pugui despertar el nostre esperit adormit.

“Em deia una altra afillada que té molts problemes amb el programa espiritual (em fa l'efecte que li fa por que sigui religiós), que ella, ara per ara, no sap si hi ha un Déu i molt menys si hi ha un cel. Que no sap si Déu li obrirà un dia les portes d'aquest cel perquè ella hi entri. El que sí que sap és que, de moment, A.A. li ha obert les portes de l'infern (en el qual vivia) perquè en pugui sortir. A poc a poc anirà entenent altres coses, n'estic segur.”

“Anton —va intervenir en Josep— tot això que dius ho entenc molt bé; és més, moltes d'aquestes coses, encara que et sembli mentida, jo les havia intuït. Però, digue'm: ¿com puc estar segur que mai més tornaré a beure?”

“Mira, Josep —va respondre aquest—, a A.A. els «mais», els «sempres»... no els solem utilitzar. Conscients de la seva fragilitat, nosaltres ens estimem més dir «només per avui»; ja ho saps, mirar de viure 24 hores al dia en tots els nostres plantejaments. En el fons una vida sencera no és més que una successió de cicles de 24 hores. Jo diria fins i tot d'instantants presents. Com deia el meu padrí: «L'eternitat és l'instant present i jo el vull viure intensament.» No hi ha res més relatiu que el temps. Fixa't en la diferència entre un quart d'ahir a les sis del vespre i el quart d'aquest moment. Fa hores i hores que xerrem com a cotorres i ens han passat volant.”

En Josep va assentir amb el cap i va afirmar: “tens tota la raó”.

“Són lapses de temps incomparables pel que fa a la intensitat, encara que, rellotge en mà, l'agulla faci el mateix recorregut. Jo crec que si els A.A. han triat com a mesura del temps per a nosaltres la de 24 hores, això té una explicació força senzilla, però et prego que no et prenguis res del que et dic al peu de la lletra. Són

interpretacions meves, no d'A.A. Perquè A.A. és el seu Programa. El que anomenem els tres llegats: els Passos, les Tradicions i els Conceptes. Les meves interpretacions han anat evolucionant paral·lelament al meu estat de sobrietat, i continuaran evolucionant, o si més no així ho espero. Tal com t'anava dient, per mi el sentit de les 24 hores és que en aquest període de temps la Terra dóna una volta sobre si mateixa i hi ha un matí, un vespre i una nit. Si una persona pot estar-se sense beure un matí, un vespre i una nit, l'endemà no fa més que repetir una cosa que ja ha fet. És més fàcil, perquè ja no és una cosa desconeguda. ¿No et sembla?”

“Sí, és veritat —va afegir en Josep— avui és més fàcil que ahir... molt més fàcil”.

“I passa el mateix amb aquest nou comportament o filosofia de vida que A.A. suggereix. Posant-la en pràctica només avui. A més a més, el fet de centrar-se a viure només avui té l'avantatge, per a algú com jo, amb una manca de maduresa emocional, de minimitzar aquestes dues eternitats que són l'avui i el demà. Ni per tot l'or del món puc canviar un sol acte, un sol error comès ahir. L'haig d'acceptar. I demà encara no ha arribat, encara no és aquí; diguem que només és una pírqueta de la meua imaginació, que té tendència a fer transposicions del tipus: com que això em va sortir malament abans —ahir— avui em sortirà fatal. I és un error tremend condicionar-se així cap al fracàs. Cada minut és diferent. Tot és diferent, fins i tot un mateix. Però aviam si ens entenem, això no ens ha d'impedir, de cap manera, planificar, preveure. Però sense temor, sense por, sense angoixes del passat. No hi ha res que paralizzi més que la por. Quan jo bevia, em passava el dia aterrit pel que havia de passar i el resultat era que no feia res, que no actuava, completament bloquejat per l'angoixa i l'autocompassió.”

“Anton, jo t'entenc bastant bé, però hi ha algunes coses que se m'escapen i que em preocupen. ¿Com es pot arribar a tenir aquest aplom, aquesta seguretat que sento, que veig, en tu. Com que em dius que el temps és totalment relatiu... ¿Com puc arribar a ser com tu, sense tenir obsessions ni temors?”

“Crec –va respondre l’Anton– que estem arribant al veritable punt de partida per parlar amb més profunditat del programa espiritual d’A.A. Tal com has llegit al nostre Programa, el Dotzè Pas diu, en essència: «Com a resultat de la pràctica d’aquests Passos experimentarem un despertar espiritual en tots els actes de les nostres vides»”.

“Però –va assenyalar en Josep– ¿què és un despertar espiritual i com s’hi arriba?”

“A poc a poc, Josep. No et desboquis... no sé si te n’has adonat però ja és l’hora de la reunió. Et proposo que demà ens tornem a trobar aquí mateix i continuem parlant. Quasi sense ser-ne conscients avui hem tocat, no gaire a fons, el Primer i el Segon pas. Crec que demà podríem xerrar del Tercer i així, de mica en mica, anirem entrant en el Programa.”

“Sí, d’acord. Demà parlaràs del Tercer Pas. Jo el rellegiré després de la reunió... Escolta, Anton: Oi que tu ets el meu padrí?”

“Bé, això depèn de tu. Si tu ho desitges, ho accepto amb molt de gust. La veritat, i encara que pugui semblar estrany, el padrí i l’afillat, a A.A. acaben sempre sent mútuament i alternativament afillat i padrí, posant en comú les seves experiències. La veritat és que ajudar ajuda, i tu m’estàs ajudant molt, Josep. Amb la teva joventut em fas reviure la meva arribada a A.A.

Ara sé que això que sempre sentia de petit, que a aquest món venim a donar i que com més es dona més es rep, és veritat.

Aquesta és una de les veritats amb més transcendència que he après a A.A. I hi ha moltes maneres de donar. A vegades, les menys aparents, les més senzilles, són les que tenen més abast. Sobretot una: Amor, amb una A majúscula ben gran.”

“Et sembla, Anton, vull dir padrí, que jo arribaré com tu a estar sobri i serè, i a tenir afillats algun dia?”

“Bé, benvolgut afillat, com tu, quan jo vaig arribar era un mal còctel: massa biter i poca ginebra. Ser emotiu no és mala cosa, però ser hiperemotiu sí que ho és. O, com era el meu cas, no haver

madurat emocionalment. Em sembla que A.A. farà de tu, de 24 en 24 hores, un bon còctel. Però anem a la reunió, que és el més important ara per ara.”

*Vaig buscar la meva ànima
I no la vaig poder veure
Vaig buscar Déu
I no el vaig trobar
Vaig buscar el meu germà de sofriment
I amb ell en mi ho vaig trobar tot.*

Anònim

PEP TREMOLÓS O JOSEP

PARLANT SOBRE EL TERCER PAS, ELS PROBLEMES DEL TRANSFER I L’INSTINT VITAL DE LA HUMANITAT

L’Anton i en Josep, tal com havien convingut, es van trobar al cafè on havien estat el dia abans.

“Hola, Josep! Com van les terceres 24 hores?”

“Bé, força bé. He menjat amb una mica més de gana i no he dormit del tot malament. En Fèlix va arribar anit amb una trompa descomunal i em va buscar les pessigolles, però jo no li vaig fer cas. La reunió d’ahir em va agradar moltíssim. Crec que és la primera vegada que he comprès i he trobat sentit de debò a tot el que s’hi va dir. Vaig tenir una gran alegria de veure l’Esther... ¡Padrí, quina dona tan extraordinària! ¡Que bé que coneix el Programa i que bé que s’expressa! A més, ¡és una dona molt bonica!”

En Josep va defugir la mirada del seu padrí i es va posar una mica vermell de cara. L’Anton, mirant-lo fit a fit i després d’expulsar dues llargues glopades de fum, li va parlar molt pausadament:

“Mira, afillat, entre les atribucions que m’has donat anomenant-me el teu padrí, hi ha diverses tasques. A més de compartir i comunicar els nostres punts de vista sobre el Programa, hi ha la de

prevenir-te i avisar-te dels diferents obstacles o perills que un jove A.A. pot trobar. Tu ets, a més d'un nou A.A., un home en plena joventut. I això és, no cal dir-ho, una gran sort. Amb 27 anys tens tota la vida per davant, però segurament et falta molta experiència en una munió de coses. En certes circumstàncies hi ha un fenomen d'ordre sentimental o emocional que s'anomena *transfer*. A A.A. aquest fenomen és produeix força sovint, i consisteix a sentir-se atret, enamorat, d'una de les persones que trobem a A.A. Aquest sentiment és, potser, perfectament legítim, però també és perillós. Quan arriben a la nostra Fraternitat, un gran nombre de persones ho fan amb molta necessitat de tendresa. I amb les butxaques plenes d'amor. Aquest mateix amor que hem passejat en les nostres borratxeres tractant de trobar una quimera ideal. A mi m'agrada dir que quan bevia era un captaire d'amor. Quan l'alcohol se'n va encara queden, i per molt de temps, els seus vapors destil·lant-se en nosaltres, fent-nos veure miratges. No sé si saps que alcohol és una paraula que ve de l'àrab i que vol dir "l'il·lusionista", el producte que fa veure i creure il·lusions com si fossin realitats. El meu padrí em va explicar una experiència d'aquesta mena, que li havia explicat el seu, el qual, al seu torn, era un dels pioners d'A.A. a Europa, d'això fa uns 27 anys. És aquesta:

L'esmentat personatge fou rebut per un grup d'A.A. americans que es reunien a París, alguns dels quals van ser, amb Bill i Bob, fundadors de la nostra Fraternitat.

Quan feia només unes quantes setmanes que practicava, diguem l'abstinència, més que la sobrietat –de la diferència entre aquests dos estats d'esperit ja en parlarem en un altre moment– va arribar al grup una jove molt alta i atractiva. Era una artista de cine britànica que, com tu i com jo, hi va arribar buscant la manera de salvar-se de l'alcoholisme. Sense saber ben bé què feia, se'n va anar cap a ella i va començar a parlar-li i a explicar-li els primers rudiments del Programa, les mesures d'urgència... ja saps, telefonar abans de prendre la primera copa, no quedar-se sense fer res, etc.

Ell era jove, com tu ara. Quan la reunió es va acabar van continuar parlant molt animadament, mentre es prenién el tradicional cafè. Ell

es va oferir per acompanyar-la a casa en el seu cotxe. Era evident que el principi de *transfer* s'estava congriant. El seu padrí, que se n'havia adonat, el va retenir dient-li que havia de parlar amb ell urgentment aquella mateixa nit. La decepció fou evident, i només la gran consideració que sentia pel seu padrí féu que acceptés que un altre company portés Elizabeth –que així s'anomenava l'actriu– fins a casa seva. Més tard, mentre es prenién una tassa de cafè, el padrí li va dir: «Escolta'm, afillat, si tu ets un Don Joan és problema teu. A París hi ha 300.000 noies boniques que t'estan esperant. Però les que hi ha a A.A. són com germanes teves i arriben amb necessitat d'ajuda, amb tanta desesperació com tu el dia que hi vas arribar. Tu, amb les setmanes que et dura l'abstinència, fas la impressió que saps alguna cosa i que pots ajudar. En realitat l'única cosa que pots fer és falsejar allò que és A.A., confonent-les i allunyant-les d'A.A. per sempre. I creu-me, això és un veritable crim.

»No creguis que et jutjo, perquè sé que les teves intencions, a nivell conscient, eren bones i honestes. Però, sense adonar-te'n, pots caure en una trampa i la primera víctima series tu mateix. Si es fa conscientment, és com el capellà que utilitza les circumstàncies i la sotana per seduir feligreses, o com el psiquiatre que s'aprofita de la bata blanca per seduir el seu pacient. El padrí té la missió d'ajudar-te, però també ha de defensar el grup i els nousvinguts de la manca d'experiències dels seus afillats, els quals encara tenen tots els instints a flor de pell. I no creguis que sóc un purità. Aprovo molts matrimonis que s'han donat a A.A. Però allò que l'experiència ens ha ensenyat és que és prudent esperar, per totes dues parts, que hi hagi hagut un llarg període de sobrietat. Alguns d'aquests matrimonis constitueixen exemples d'amor, comprensió i felicitat per a tothom.»

Però bé, Josep, avui no hem vingut a parlar del *transfer*, sinó del Tercer Pas, si no ho recordo malament. Crec que el millor que puc fer és servir-me dels exemples que em va posar a mi el meu padrí."

I l'Anton va continuar parlant: "El meu padrí, davant de la incapacitat del seu afillat per obrir-se a tota idea de Força Superior i de la necessitat d'exemples simples i imatges senzilles, li va dir:

«Mira, tu em recordes aquell que s'estava negant a mar i quan li van tirar un salvavides el va rebutjar dient que ell només n'acceptaria un de color blau amb taques verdes, com si estigués en condicions d'elegir o exigir.» I també li va dir: «Tu ets com un naufrag enmig de la tempesta, en una barqueta, assotada per mil convulsions de tota mena i donant tombs sense sentit. Si vols obtenir allò que nosaltres hem obtingut a A.A., et suggereixo que orientis el teu timó cap a nosaltres, que ja hem arribat a aquesta platja de pau i serenitat. Dirigir el timó, això ho pots fer tu sol. Et podem dir on hi ha roques, esculls, bancs d'arena, però no podem fer res més per tu. I allò que no pots fer tu sol és orientar el timó i, al mateix temps, inflar les veles. Hauràs d'aprendre a confiar i a creure en una Força Superior i esperar que sigui aquesta força que les infla. Hauràs de posar tota la fe de què siguis capaç en això. Creu-me, si ets honest les teves veles s'inflaran i arribaràs fins a la nostra platja. Fins a nosaltres. I hi trobaràs, com nosaltres, la sobrietat, la serenitat i una harmonia interior que et donarà la felicitat.» «Quelcom o Algú –va prosseguir l'Anton– degué inflar les veles del meu padrí, ja que fa 27 anys que està sobri a A.A. i és feliç.

«Ara estic convençut de la necessitat de creure en una Força Superior a mi que em sobrepassa. El fet de comptar-hi em proporciona la sensació d'alliberar-me de la meua pròpia limitació. D'aquest pou en el qual jo era, ple de supersticions i pors, i sense cap mena de perspectiva.

«Pel fet de tenir una formació científica em fou molt difícil de creure en una cosa no demostrable. Avui penso que no hi ha orgull pitjor que l'orgull intel·lectual. Un dia em vaig posar a pensar que quan agafava el metro no havia dubtat mai que, seguint les fletxes i confiant en els rètols indicatius arribaria, sense temor, a la destinació desitjada. M'ho garantia que milers de persones ho feien diàriament. ¿Per què jo no podia tenir en A.A. la mateixa confiança?

«Milions de persones havien arribat a viure una vida sòbria i feliç seguint les fletxes i indicacions suggerides al Programa d'A.A. Sí. Jo, a pesar de les meves fabulacions i indecisions pseudocientífiques anava a posar la meua voluntat i la meua vida a disposició d'una

Força Superior que s'anomena Déu; des que el món és món i l'home l'ha habitat, en alçar el cap al cel infinit no va tenir més remei que buscar un Poder Superior i creure-hi, i acceptar un Déu... si no volia tornar-se boig.

«Crec que un alcohòlic com jo és algú que ha estat buscant desesperadament Déu i, cosa molt curiosa, la paraula *espiritualitat* té la mateixa arrel que *espirituós*, és a dir, l'esperit del vi, que és l'alcohol. Crec que va ser precisament pel fet de tenir una necessitat d'espiritualitat que estava mal encaminada, que vaig caure en els espirituals, és a dir, en el fet de beure i beure.

«Tots els A.A. coneixen bé la història d'aquell americà que va anar a veure Carl Gustav Jung perquè l'ajudés a deixar de beure. L'eminent psicòleg li va dir, després d'un tractament llarg i infructuós: «Crec que per a la seva malaltia no hi ha cap remei. Potser un despertar espiritual li pugui permetre viure sense beure».

«Em sembla que és una presumpció humana voler explicar Déu. És com intentar explicar un problema de trigonometria a un gos. Si jo pogués explicar-lo i comprendre'l... bé, aleshores no estaria lluny de ser Déu.

«Avui dia totes les persones que tenen algun coneixement científic coneixen la teoria del Big Bang. Aquesta teoria, recolzada en la de la relativitat, afirma que l'univers es va originar en una explosió que tingué lloc fa 15 o 20 mil milions d'any. I aquest moment és l'origen de tot. Temps i espai. Energia i matèria. I, posteriorment, vida i intel·ligència. Es pot comprovar en part per les galàxies en expansió, el fons de radiació de microones, l'expansió de l'univers a una velocitat exponencial. Tot és explicable científicament retrocedint fins a l'instant de la gran explosió, on tot l'univers fou creat... a partir del no-res? És evident que el que hem dit farà que un creient cregui més en Déu perquè l'acostem d'una manera coherent als detalls del moment crucial que es narra metafòricament al Gènesi. Un agnòstic continuarà gaudint d'experimentacions i raonaments científics que porten cada cop més lluny en la descripció de l'univers. El que és innegable, però, és que les «coincidències» entre les descripcions de la ciència i la narració bíblica resulten cada

cop més intrigants... «I Déu va dir: Que es faci la llum. I la llum es féu. I les tenebres es van apartar.» Convergència «casual». Com a mínim, coincidència sorprenent.

“En una reunió hi havia un professor de matemàtiques que, en el moment de parlar, s’adreçà als altres i els va preguntar: ¿Tu, tens la impressió de rebre més o de donar més del que reps, a la reunió? Tothom va respondre: ¿Jo?... de rebre. Si aquí tothom té la impressió de rebre més del que dóna, Quelcom o Algú està posant-hi la diferència. I va acabar dient: «No, amics, a A.A., 2+2 no són 4». Quantes vegades, en algunes reunions, hem sentit tots que per damunt dels nostres caps hi havia un halo, passava una mena de «follet» que ens uneix i que ens porta a tots plegats a sentir-nos en una altra dimensió.

“Això no vol dir que si ve un miura a tot estrop jo no corri a enfilarme a un arbre tan de pressa com pugui, sense esperar que una Força Superior desviï el toro. No, jo no crec pas que Déu sigui torero, ni que practiqui l’art de la tauromàquia.

“Estimat Josep, jo crec que A.A. i el seu Programa han nascut del coneixement profund dels nostres fundadors en el sentit que cap força de voluntat humana podia fer front a aquest desig d’autodestrucció més poderós que ell mateix, que porta l’alcohòlic dins seu. D’aquí el fet d’haver-nos d’adreçar a un Poder Superior a nosaltres mateixos i el sentit dels nostres Dotze Passos.

“La pràctica de tal religió o tal altra s’explica pel fet fortuït del lloc de naixement. Segons la part del globus en què es neixi, es tindrà una influència catòlica, budista, mahometana, protestant...

“Una altra de les anècdotes que recordo del meu padrí és la següent:

“Al principi, quan els A.A. encara no estaven gaire ben estructurats per fer el Pas Dotze¹⁶, havien deixat a l’església on es reunien alguns números de telèfon per si algú trucava. Per això el meu padrí, que encara era molt poc inclinat a creure en un Poder Superior, va rebre una trucada telefònica. Eren més o menys les cinc de la tarda i un cambrer, a l’altre costat del fil telefònic, li

va dir: «Miri, tenim aquí un client que està en molt mal estat. Ens han donat aquest telèfon... ¿què haig de fer?». «Fiqui’l en un taxi i envii’l a la cantonada de l’avinguda X amb el carrer Y. I no es preocupi que jo pagaré el taxi.»

“Encara inexpert, el membre d’A.A. no va pensar que en aquella hora i en aquella cruïlla l’afluència de gent era immensa. De cop, el van envair sentiments de culpabilitat, perquè era una de les primeres oportunitats que tenia de fer un Pas Dotze. Quan ja començava a desesperar-se mirant de localitzar el taxi que havia de portar el futur A.A., va veure que tothom mirava algú que travessava una de les avingudes amb el semàfor en vermell, amb la cara plena de sang i l’abric esquinçat.

“No hi ha dubte que existeix un déu per als borratxos. El nostre home va acabar travessant indemne entre els cotxes, enmig de botzinades i no sense alguna frenada bastant espectacular. Va ser en aquest precís moment quan al nostre jove i neòfit A.A. es va sentir envaït per un terrible sentiment de vergonya i, en comptes d’anar a l’encontre del seu germà de sofriment, es va anar a amagar darrere un arbre (el qual ell anomena, des d’aleshores, l’arbre de la vergonya). Estava totalment paralitzat i no s’atrevia a encaminar-se cap aquell ésser, que es trobava en un estat tan lamentable que la gent se n’apartava quan passava, i el mirava amb un sentiment barreja de pena, menyspreu i fàstic. I llavors va passar una cosa increïble. Aquell home, amb el rostre sangonós, l’abric esquinçat i els ulls mig tancats se’n va anar fent tentines cap a l’arbre on s’amagava el nostre A.A. Era com un autòmat guiat per una força misteriosa. La timidesa del nostre A.A. va desaparèixer per art d’encanteri i, passant el braç per damunt l’espatlla del nouvingut, li va dir: «Està bé, tu també has arribat».

“Aquesta experiència fou decisiva perquè el nostre A.A. acceptés

16. En la forma col·loquial usual a A.A. s’anomena fer un Pas Dotze el fet d’acollir un alcohòlic que demana ajuda i transmetre-li el missatge d’esperança que és el missatge d’A.A. Textualment, el Pas Dotze diu: “Havent obtingut un despertar espiritual com a resultat d’aquests passos, tractem de portar aquest missatge als alcohòlics i de practicar aquests principis en tots els nostres assumptes.”

i compregués el seu Tercer Pas. Tenia moltes dificultats amb la seva Força Superior. A la nit, a la reunió on va arribar amb l'Emili, que era el nom del nostre nou amic, va compartir aquesta reflexió: ¿Per quin radar extraordinari l'Emili va anar amb els ulls tancats i en l'estat en què es trobava, directament a posar el cap a la meua espatlla, entre tantes persones?

“Des d'aleshores creu que hi ha una Força o Poder Superior que ell anomena Déu de l'Amor. Un nou A.A. havia pres la seva última copa i un altre, una mica més antic, havia pogut comprendre el nostre Programa espiritual i acceptar-lo, i des d'aleshores posa la seva vida i la seva voluntat a les mans d'un Poder Superior a ell mateix.

“Per mi, afillat, l'important d'aquest pas és que en comprendre que el meu ego, el meu jo, està malalt i en certa forma em vol destruir; accepto que no hi puc comptar per recuperar-me de la meua malaltia, perquè, sent el meu jo a l'origen d'aquesta (tal com vam veure en el Segon Pas), fatalment em portarà a prendre decisions negatives per a mi. Estic segur que és per això que des que vaig posar sense reserves la meua vida i la meua voluntat a les mans de Déu, tal com jo el concebo, no he tornat a tenir cap desig de beure, que és el sinònim d'autodestrucció per a un alcohol·lic”.

“Anton, de debò –va interrompre en Josep–, encara que no t'agradi que t'ho digui: quantes coses saps i com m'ajudes!”

“Mira, Josep –prosseguí l'Anton–, el nostre «capital», els nostres coneixements vénen del nostre passat. Nosaltres l'invertim avui perquè demà el major nombre de persones pugui treure'n el major benefici possible. La veritat és que només podem donar als altres allò que d'altres hem rebut. Sense les experiències acumulades al llarg de tots aquests anys estaríem reduïts a invocar la nostra bona voluntat o la nostra imaginació. I la veritat és que el passat no es pot imaginar ni inventar.

“Per això et dic sempre que no és a mi a qui has d'agrair el que jo et pugui dir. No és res més que el resultat de milers d'experiències i d'hectolitres de llàgrimes.

“Per acabar avui, perquè igual que ahir el temps ens ha passat volant, et llegiré una cosa que va escriure el padrí del meu padrí, una cosa així, podríem dir, com el teu besavi a A.A., i que és una visió molt personal de la profunda significació d'A.A. en el món, però que a mi m'ha fet reflexionar molt.

“Demà, si vols, parlarem del Quart Pas. I ara, aquesta perspectiva d'A.A., una mica insòlita:

“El miracle d'aquest món és aquesta «voluntat de sobreviure» enfrontada i en lluita constant amb mil formes de destrucció o d'autodestrucció.

“La història de tots nosaltres, A.A. en recuperació, comença per una necessitat de trobar una solució al terrible problema que representa l'autodestrucció. Em sembla que el significat real de la nostra Fraternitat té profunditats que nosaltres encara no sospitem. Ens falta la perspectiva que dona el temps. Cada cop que al món hi ha un gran perill o alguna cosa amenaça la humanitat i el seu instint de vida sorgeix, a través d'ella mateixa, una solució per les vies més insospitades. Per nosaltres, els alcohol·lics, el començament està en la trobada, l'any 1935, de dos homes que decideixen ajudar-se a sobreviure posant en comú les seves experiències, les seves fortaleces i les seves esperances. Quan jo vaig arribar a A.A. –25 anys després– érem 200.000 els que havíem adoptat aquest nou estil de vida (180.000 als EUA i 20.000 a la resta del planeta). Avui, al cap de 27 anys, som més o menys dos milions. Aquesta progressió geomètrica ens permet esperar que en 25 anys més siguem 20 milions i, el 2035, un segle després del començament, 200 milions de persones hauran adoptat la nostra filosofia de vida¹⁷.

“Oh, sí, ja ho sé! Cal que visquem 24 hores però això no ens

17. Avui sabem que –encara que A.A. no porta control dels seus membres– l'estimació del nombre a tot el món, l'any 2010, rondaria els tres milions. Sens dubte el padrí de l'Anton es va deixar portar per un optimisme derivat del ràpid creixement d'A.A. en els seus primers temps. La creació de més de 30 comunitats que tracten addiccions basant-se en el programa de Dotze Passos, al costat d'altres teràpies, és en part conseqüència del reconeixement de l'alcoholisme –i d'altres addiccions– com a malalties,

impedeix constatar que tots som encara pioners d'un corrent d'Amor compartit, d'un meravellós vent de vida. Amb el nostre Programa i amb principis molt simples; «Viure i deixar viure», «Primer el que és Primer», «A poc a poc es va lluny», etc., al món hi està havent una verdadera revolució en l'únic nivell –des del meu punt de vista– en què es pot realitzar, és a dir a nivell unipersonal. Nosaltres no tenim ni dogmes ni ritus. Únicament se'ns suggereix l'acceptació i la comprensió d'aquest Déu diferent per a cadascú de nosaltres. El cristianisme no va arribar per casualitat, fa 2000 anys. Fou pels més humils, pels més desgraciats, pels qui va començar la conversió dels primers cristians. Es convertiren a una nova filosofia d'amor i de vida i fou, precisament en aquella Roma on la força brutal, el materialisme i la perversitat sexual regnaven com a amos i senyors. El món estava en perill! Si l'expansió del cristianisme va ser tan ràpida fou, primer de tot, perquè responia a una necessitat vital i també perquè la transmissió estava assegurada pels centurions i les legions romanes que el van portar a totes les colònies del Mare Nostrum, o sigui el món de l'època.

“Hi ha coincidències que commouen i repeticions que no poden ser simplement casualitats. Actualment, al nostre món observem una veritable folia col·lectiva d'autodestrucció que posa en perill tota la Terra, una escalada esgarrifosa d'armaments cada cop més sofisticats i cada cop més difícils de controlar; guerres per tot arreu, el món dividit en blocs que s'odien, persones que es cremen vives, atemptats diaris, presa d'hostatges innocents en nom de causes alienes i incompreses, genocidis, un jovent que es droga amb tota mena d'al·lucinògens, inclòs, és clar, l'alcohol, que és una de les drogues més dures; malalties noves com la sida, la transmissió de la qual sembla íntimament lligada a la drogoaddicció... Davant de tots aquests perills, de tots aquests desastres, cal retrocedir més de mig segle per entendre bé la situació. Què va passar? Doncs que

que és un dels èxits en l'haver d'A.A. (encara que no sigui exclusiu d'aquesta comunitat). Aquests són els elements que el lector pot tenir en compte per formar-se la seva pròpia opinió, i espero que contribuïran a disculpar l'optimisme excessiu d'aquest padrí.

començà un corrent nou d'espiritualitat amb un filosofia d'amor i de vida molt senzilla i molt bella, tímida i simplement suggerida. Aquesta filosofia ha donat la volta el món en mig segle i... ¿qui l'ha difosa? Els actuals centurions: els soldats americans. L'exèrcit de l'imperi dels nostres dies. Aquells que són A.A. repartits pel món a les bases i zones d'ocupació. I, fet encara més extraordinari, ¿qui ha iniciat aquest corrent de vida sinó els més humils i desafavorits, la punta de llança dels qui volien destruir-se per l'alcohol de qualsevol manera? Els alcohòlics, nosaltres!!! Crec que no ens hem de prendre massa seriosament, però tampoc hem de treure importància a la nostra Fraternitat ni al nostre meravellós missatge de vida i amor.

“En un bell escrit de la nostra literatura «no oficial»¹⁸ es parla de la nostra designació per portar el missatge als alcohòlics que encara pateixen. Diu, si fa no fa, que si Déu hagués volgut erudits, savis, gent de gran bondat, hauria pogut triar entre moltes persones i, segurament, no hauríem sigut nosaltres els elegits. Però si Ell ens ha elegit és perquè nosaltres hem sofert terriblement, volent-nos destruir inconscientment, algunes vegades, i conscientment, altres. Aquest terrible sofriment ens ha donat l'acceptació, la tolerància i l'amor. Som, per dir-ho així, els que estem de tornada d'allà cap on la humanitat s'encamina fatalment: fins a la destrucció conscient o inconscient de si mateixa. Estic persuadit que som part d'un gran corrent d'amor i de vida, capaç d'influir en el destí de la humanitat, i aquest fet encara ens dona una responsabilitat més gran. Jo em sento orgullós de pertànyer a aquest corrent vital i salvador, encara que per poder-hi pertànyer vaig haver de sofrir i passar per on vaig haver de passar.

“Benvolguts amics, pertanyem al «club» més car del món. Al

18. Es considera que la unitat és summament important. Per això, la literatura aprovada per la conferència mundial d'A.A. (o per les conferències dels països) és aquella en què tots poden sentir-se identificats. Això no obstant, hi ha uns quants escrits i usos que s'han estès i que es qüestionen rarament. (La Conferència d'A.A. és l'òrgan decisor per a tots els assumptes d'A.A. –literatura inclosa– i, d'una manera ben peculiar i excepcional que no reproduïrem aquí, s'hi troben representats tots els grups d'A.A. en els quals recau l'autoritat fonamental d'aquesta fraternitat).

club en què la quota d'entrada es paga amb moneda de sofriment i on la porta és tan baixeta que cal ajupir-se fins a terra amb humilitat i deixar fora l'orgull i la vanitat”.

“Què t’ha semblat, Josep, això que va dir el teu «avi» d’A.A.? Com t’he dit abans, aquesta perspectiva m’ha fet reflexionar molt.

“No, Josep, no és possible que tot surti del no-res, vagi cap al no-res i no serveixi per a res. Jo també em nego a acceptar que la meua vida i tot el meu desastrós passat no tingui un sentit i no serveixi per a res. A pesar de tot el que hem parlat i dit, no sé, realment, per què he begut durant tants anys, però ara sí que crec saber per a què pot servir: per ajudar els que encara pateixen aquesta malaltia.”

PEP TREMOLÓS O JOSEP PARLANT DEL QUART PAS

D’acord amb la seva cita del dia anterior, el padrí i l’afillat es van tornar a trobar per parlar del Quart Pas.

“Bé, estimat Josep, ens hem trobat per parlar d’un dels passos menys còmodes. Crec que el millor que puc fer per orientar-te a «fer» el teu Quart Pas és que escoltem la casset que jo he conservat d’un dels nostres amics, Michel I., (el basc), que desgraciadament ja no està entre nosaltres. Molts de nosaltres tenim amb ell un deute enorme pel seu exemple de vida A.A., el seu valor, la seva intel·ligència excepcional, la seva dignitat, la fe i la confiança que sempre va dipositar en la nostra fraternitat, fins al darrer dia de la seva vida. Escoltem-lo.”

Minució inventari moral d’un mateix

Quan vaig arribar als Alcohòlics Anònims era completament incapaç de saber qui era... qui era verdaderament, realment. Era incapaç fins i tot de plantejar-me aquesta pregunta, perquè em feia por. Por de comprendre que aquesta personeta a la qual jo estimava tant, el meu benivolgut jo, no fos, potser, res. Absolutament res. Aquest buit del meu interior em feia pànic. L’havia sentit en moments de franquesa i d’incertesa, que no duraven més d’unes dècimes de segon. Jo els defugia, els defugia no solament amb l’alcohol, sinó també acollint-me a totes les definicions que el meu entorn,

família, veïns i conjunt de la societat em donaven: el meu origen social i cultural, la meua nacionalitat, la meua raça, la meua religió, el meu nom, la meua situació, els meus diplomes, la meua creença, el meu passat... Tots aquests elements em definien, i jo no em conformava amb això. No és perquè un es digui Bonaparte que és un gran home. No, és clar que no, perquè no hi ha hagut més que un Napoleó Bonaparte a la història, i aquest hauria sigut un gran home encara que hagués dut un altre nom. L’home passa davant de totes les etiquetes que se li penguin. Jo m’acollia a totes les etiquetes i això constituïa en mi una veritable obsessió. ¿Què en pensa, en tal, de mi? Què en diu, aquella altra, de mi? Què diran si faig tal cosa o tal altra? Les meves definicions del bé i del mal no eren dins meu sinó fora. A més a més jo havia de ser el millor en tot i en qualsevol lloc. La menor crítica, i les crítiques eren cada cop més severes per les bestieses comeses a causa de l’alcohol, m’indignava i volia esborrar-la immediatament. Volia demostrar-li de seguida al crític que s’havia equivocat. Dit d’una altra manera, jo no tenia més que una vida d’aparença, de demostració, el que jo anomeno ara una vida de segona mà.

Totalment incapaç d’adonar-me del que vol dir veure’s un mateix, jo no vivia més que a través dels altres i per a ells. És segurament una de les principals raons per les quals he tingut tanta dificultat per acceptar el Programa. La terrible frase del nostre mètode ressonava constantment dins del meu cap: “Hi ha persones que són incapaces de ser honestes amb elles mateixes... incapaces de ser honestes amb elles mateixes”.

Al final de la meua vida d’alcohòlic, totes les etiquetes socials positives m’anaven caient i no em quedaven més que les negatives. Els altres em condemnaven, o sigui que jo havia de condemnar-me també. Però no veia tots els disbarats que jo havia fet: robatoris, baralles, insults, etc. Si eren disbarats era perquè la llei els considerava així. Perquè la policia m’ho havia dit i els jutges també. Tot el mal que jo havia pogut fer a la meua família estava malament perquè la meua família m’ho havia dit i, jo, tot ho veia així. Passava, és clar, per greus crisis de culpabilitat i de remordiments, però en cap moment em feia les preguntes següents: ¿Quan, exactament i precisament has actuat tu contra la teua pròpia consciència? ¿Què és allò que verdaderament no t’agrada de tu mateix, del que tu has fet? Amb aquesta manca d’autoconsciència i a despit de totes les lleis que un vulgui, no pot haver-hi una moral. Les lleis no són més que una qüestió de circumstàncies. En temps de guerra fins i tot està permès, inclús recomanat i premiat, matar un enemic. Però no sé si estaria bé que matés un home, sense fer-me preguntes, deixant de banda qualsevol circumstància.

En definitiva, si jo tenia un problema amb l’alcohol és perquè els meus

metges i els meus propparents m'ho havien dit i no perquè jo hagués vist i reconegut aquest problema en mi. Una inconsciència així potser és difícil d'entendre, però no hem d'oblidar que jo tenia l'alcohol per ajudar-me. Gràcies a ell arribava a moments en què era totalment inconscient de mi mateix, a no ser res, a no fer-me preguntes. Però aquests moments eren cada vegada més rars i el preu de la fugida fora d'un mateix és, primerament, un estat de dependència com més va més gran amb relació al mitjà utilitzat per fugir, l'alcohol en aquest cas. Però hi poden haver altres mitjans. Es pot fer servir inclús un home o una dona, l'esposa mateix, per exemple, per fugir d'un mateix; i després, en segon lloc, la por va creixent. Jo no utilitzo A.A. per fugir. Gràcies al meu Quart Pas en particular, que em permet dir i repetir que no sento que depengui d'A.A., perquè si jo en depengués el segon corol·lari de la fugida, la por, apareixeria automàticament i jo no tinc cap por d'A.A. ni dels Alcohòlics Anònims. Ells saben de què parlo.

Quan vaig arribar als A.A. no volia realment deixar de beure. El que volia, sobretot, és que els crits, els retrets i les condemnes que portava al damunt des de feia un cert temps, paressin. Dit d'una altra manera, volia renovar la meua imatge de marca, volia tornar a ser algú ben considerat, socialment parlant. En aquesta situació, ja us podeu imaginar el meu desconsol quan els meus amics em van parlar d'un verdader examen de consciència. A còpia de fugir, no sabia ni com començar un examen d'aquesta mena, ni tan sols com abordar-lo. Si aleshores m'haguessin preguntat, per exemple: "¿Creus que ets orgullós?" Immediatament m'hauria vingut al cap la imatge-record de la meua mare o del meu pare, dient-me: "Miquel, tu ets massa orgullós". Un record o una imatge no són res. Només compta la percepció immediata, és a dir, la visió directa del que és ara mateix, en aquest precís moment.

Pel que fa al programa espiritual, ja n'havia conegut molts d'altres, començant per la religió en què m'havien educat. Cap d'aquests programes havia funcionat ni, per poc que fos, havia frenat la meua caiguda en l'alcoholisme. Avui dia comprenc molt bé, o així m'ho sembla, la causa d'aquesta ineficàcia. I puc tornar a descobrir aquests programes espirituals que havia trobat abans per anar-los abandonant, un darrere l'altre. Ara els descobreixo sota la perspectiva de la meua sobrietat i d'una manera de viure suggerida pel Programa dels Alcohòlics Anònims. ¿Què passava abans? Passava això: jo era un col·leccionista que consultava febrilment tots els llibres que podia trobar que tractessin d'espiritualitat. Mirava de viure un màxim d'experiències espirituals en la meua vida quotidiana. Cada cop que la meua cerca em portava a descobrir una "perla rara", em deia: "Aquesta m'anirà bé per a la meua col·lecció, quedarà bé al costat de les

altres". I, és clar, l'afegia a les altres que ja havia descobert anteriorment. Tot li anava bé a la meua col·lecció, no importava la procedència històrica o geogràfica: antiguitat, edat mitjana, renaixement, orient, occident, Àsia, etc. Amb aquest ritme vaig arribar a adquirir una certa cultura en qüestions d'història, religió i filosofia. En realitat, és l'únic avantatge que n'he tret. Tan aviat com naixia un conflicte entre la realitat i les meves creences, la meua col·lecció no em servia per res més que per protegir el meu ego de qualsevol atac, fent-ne la interpretació que més em convenia.

Avui dia no tinc la pretensió d'haver superat aquesta defensa del meu ego, perquè és un repte continu. Un no es cura del seu ego, com tampoc no es cura del seu alcoholisme, però he arribat a la conclusió següent, que és, per mi, una introducció a una vida nova: quan es presenta un conflicte entre jo i la realitat, no hi ha 33 solucions possibles. Solament n'hi ha tres.

La primera possibilitat: decideixo que aquesta realitat és inadmissible, inacceptable, que no hauria d'existir i que sóc jo el que té la raó; el meu jo no permet que sospitin d'ell. És la veu del rebuig, però també la de la rebel·lia i la fugida. De la fugida cap endavant o cap als costats. És l'alcohòlic que jura que no tornarà a beure quan ja té la imatge del bar més proper al cap, és el religiós que pregona el seu vot de castedat perquè desitja una dona. "No, jo no beuré... no, jo no tinc desitjos sexuals." Però el desig és allà i haurà de cridar cada cop més fort per intentar silenciar-lo. Per aquesta via he arribat a situacions increïbles i completament absurdes. També és, a parer meu, la via de la voluntat personal, de l'orgull dominador, de la dictadura del "jo" considerat com inalterable i totpoderós, dictador sobre tot el que es mou. El que segueix aquesta via dóna preferència a la força de caràcter i pretén que la veritat amb una "V" grossa està escrita en algun lloc amb lletres sagrades, de pedra i de foc, i que ningú no té dret a interpretar-la d'una manera diferent de la seva. Perquè ell, no cal dir-ho, ha comprès la veritat i sap on és la felicitat de la humanitat. ¿Llibertat? ¿Per fer què? Aquesta actitud pot impressionar. Ho sé per experiència pròpia. Perquè l'he practicada. Però el Quart Pas m'ha permès descobrir en mi allò que amaga realment el meu orgull desmesurat: voler imposar la meua veritat, que jo anomenava LA VERITAT, als altres i a la resta del món, no era més que un aspecte d'aquesta por, d'aquest pànic que esmentava abans, o sigui, el descobriment que, tal vegada, jo no sigui res. És també la por i el rebuig de la vida tal com és. Una temptativa per parar el seu moviment incessant, aparentment desordenat, tant progressiu com regressiu. M'hauria agradat molt trobar una veritat inamovible, una certesa absoluta a la qual aferrar-me. M'hauria agradat tant que el progrés hauria sigut lineal, continu, en comptes d'aquesta aparença de desordre universal.

Per desgràcia he hagut d'admetre que si la veritat hagués sigut descoberta per algú o dictada per Déu, jo, al meu torn, hauria hagut de tornar-la a descobrir i viure-la a la meua manera, al llarg d'un camí farcit de trampes. Els meus amics i els meus mestres espirituals, sotmesos a aquesta mateixa condició, podrien caminar al meu costat, però no trobaria mai ningú per endur-me ni un llibre que em digués exactament allò que havia de fer en cada situació concreta. La llibertat és una càrrega terrible, però alhora és una doble trampa: o bé et desfàs de la càrrega obeint el mestre —aquell que posseeix la veritat—, el qual t'oferirà una petita felicitat tranquil·la, o bé arrossegues la càrrega damunt les espatlles i la treus de les espatlles dels altres, per assegurar-los la seva petita felicitat tranquil·la. La primera opció, la primera part de la trampa, dona un esclau. Els resultats són antitètics però en realitat el camí escollit és el mateix: el rebuig de la terrible càrrega de la llibertat en nom de la seguretat. Aquest rebuig no m'està permès. Em portaria cap a l'alcohol, perquè tots dos camins comporten la tristesa. No l'alegria. La petita felicitat tranquil·la és el contrari de l'alegria.

La segona possibilitat és, potser, la indecisió enfrontada a aquest conflicte amb la realitat: "Jo no sóc ningú i no puc fer res. Tot està escrit per endavant". És la veu del fatalisme. De la rendició, de l'autohumiliació. Però humiliar-se és, també, defensar el propi jo. Jo també he sigut d'aquests alcohòlics que declaraven: "Jo no valc per a res"; "ho he perdut tot"; "teniu raó, condemneu-me, no sóc ni tan sols capaç d'anar als A.A." Se sobreentén que, en realitat, estic dient: "Deixeu-me beure tranquil". Aquest altre camí, certament, no tracta de postular altra veritat que l'afirmació de la pròpia incapacitat. Però aquesta afirmació també permet evitar la confrontació amb un mateix. És la via de la falsa humilitat que jo anomeno autohumiliació, la via de la complaença, de l'abjecció, del servilisme. ¿Quantes vegades he sigut un mentider d'aquesta mena per poder continuar bevent? El que segueix aquesta via fa bona parella amb el que segueix la primera. Sovint mana el primer, mentre que el segon fa cara d'obeir servilment. El protector i el protegit, el cec que carrega el paralític. Passa que tots dos es troben, en definitiva, recolzats a la mateixa barra de bar.

El Quart Pas també m'ha servit per descobrir en mi aquesta tendència a sotmetre'm a una autoritat humana per a la qual el desig de manar era més gran que el desig d'ajudar. Un càlcul senzill em va permetre comprendre que podia continuar bevent en presència d'una personalitat, per poc que li fes creure que jo tenia molt en compte les seves opinions i els seus "consells-ordres". És molt còmode i tranquil·litzador pensar que l'altre posseeix la "veritat". La teua també, en conseqüència. Es tracta d'obeir-

lo rigorosament, trepitjant qualsevol impuls, qualsevol desig, qualsevol resistència personal, trepitjant-les per evitar veure-les. Així, aquesta altra persona porta la càrrega, jo em sotmeto, jo obeeixo aquell o aquella, o aquell codi moral, aquell dogma, tal manament... aleshores jo vaig bé, perquè jo segueixo la línia.

¿És això un reconeixement franc i directe del que som dins de nosaltres mateixos? ¿Deu ser perquè el meu codi moral m'impedeix mirar la meua veïna, que no la trobaré bonica i atractiva? És millor acceptar que tinc la temptació. Si no l'accepto solament perquè està oficialment prohibida, la temptació es tornarà molt més grossa encara. I llavors esdevindrà un hipòcrita acabat o un ésser esgotat per un conflicte interior interminable entre el que hauria de ser i el que sóc.

Sempre i en qualsevol lloc he d'intentar evitar aquest horrible conflicte que se'm presentava quan bevia, quan la meua mà dreta sostenia la copa ignorant què feia l'esquerra, la qual, mentrestant, estava signant la promesa de no tornar a beure mai més. Haig d'aplicar això, o si més no intentar fer-ho, en tots els aspectes de la meua vida.

Queda aleshores la tercera possibilitat. La comparo amb la llei de la gravitació universal. En l'espai, dos cossos celestes s'atreuen mútuament: la Terra atreu la Lluna i la Lluna atreu la Terra. Cadascuna experimenta aquesta atracció i s'estableix un equilibri. Aquesta atracció és proporcional a la massa —o a la importància— de cada astre. Tots sabem que si jo tiro una planxa per la finestra acabarà estampada a terra. La terra l'atreu, però poca gent sap que la terra també s'ha mogut cap a la planxa. Aquest moviment és massa ínfim per poder-se mesurar, i si simultàniament un altre boig llancés un objecte de la mateixa massa i des de la mateixa altura que jo en els antípodes, el moviment quedaria anul·lat, però això no impediria que l'atracció hagués sigut mútua. ¿A què treu cap aquesta comparació? Doncs perquè crec que en un conflicte entre la realitat i jo, o entre jo i una altra persona, són les dues parts les que canviaran. Sempre hi haurà alguna cosa que necessitarà canviar i una altra que ho haurà d'acceptar; però a partir del moment que la meua acceptació és real, el sentiment d'obligació desapareix. Acceptar les coses que no podem canviar i canviar les coses que sí que podem... heus aquí la nostra Oració de la Serenitat. I l'Oració afegeix: la saviesa per distingir-ne la diferència. Aquesta saviesa comença amb el Quart Pas.

¿Com puc discernir allò que tinc el poder de modificar d'allò que no puc canviar, si ni tan sols conec l'inventari de les meves febleses i les meves fortaleces, de les meves possibilitats i les meves incapacitats?

La tercera via ens mostra que, en cada situació, hi ha un moviment

doble (una alternativa). L'ideal per a mi és prendre consciència d'aquesta alternativa.

Potser es pot explicar de manera més senzilla amb l'exemple del tren. En general diem que agafem el tren. Es tracta, doncs, que nosaltres actuem, que prenem una decisió i fem alguna cosa. Tanmateix, també podríem dir que és el tren que ens (re)cull i que ens trasllada cap a algun lloc.

En realitat, per gaudir d'un viatge en tren primer cal agafar el tren, i després deixar-s'hi portar. Si visquéssim així cada instant em sembla que ja no coneixeríem la tristesa, ni la por de morir. Inclús aquesta acabaria sent una altra cosa. La mort esdevé també una cosa activa. La mort ens agafa, però si la volem de tot cor, podem, al mateix temps, acceptar-la. Caldria saber si, en aquests termes, la mort, en el seu sentit habitual, existeix realment; però això ja és una altra història.

Per mi el Programa d'A.A. és un programa revolucionari. Es tracta d'una revolució personal, individual, i no d'una revolució que emana d'un nou sistema religiós o filosòfic. He pogut constatar personalment que tots els nous sistemes destinats a salvar la societat, el món, l'home amb H majúscula, la seva ànima, no podien fer res per mi si no m'entregava al senzill Programa d'Alcohòlics Anònims.

Els meus amics no alcohòlics podien trobar la seva salvació, la plenitud, la pau, ocupant-se del proïsme; o, si més no, així m'ho semblava. Jo, no. Jo haig de començar ocupant-me de mi mateix. La meua revolució no l'hauria de fer a nivell social, sinó a nivell de l'individu que sóc.

Les grans iniciatives altruistes i/o romàntiques que s'apoderaven de mi quan havia begut prou, és clar, acabaven en no-res. Només em servien per fugir encara més de la meua desesperació interior, que encara estava buscant una "etiqueta" realment creada pels altres.

El Quart Pas constitueix l'eix de l'única revolució que a mi em resulta possible. Vegem què retrec jo a aquesta societat que em va veure néixer, evolucionar, i de la qual depenc. ¿La seva agressivitat, les seves injustícies flagrants, la seva fredor, la soledat en què ens deixa, la seva hipocresia, els seus errors, les seves guerres, les seves misèries ocultes i oblidades, les seves bacanals, el seu materialisme sense fre, les seves obsessions sexuals? Davant de tot això, el Programa em dona una resposta senzilla: "Comença per canviar en tu aquesta intolerància, aquesta agressivitat, aquesta brutalitat, aquesta fredor, aquestes obsessions, aquesta por, aquests conflictes incessants que tu retreus als altres, o aquesta identitat abstracta en què et refugies i que anomenes societat. Perquè l'única manera d'ajudar els altres i començar a canviar alguna cosa és canviar-te tu mateix".

Si jo percebo aquí, en aquest moment, totes les tendències que habiten en mi i les formes en què s'orienten cap a la destrucció o la construcció de mi mateix, aleshores sento en mi una energia que no dubto a qualificar de revolucionària, perquè em porta, per dir-ho així i a pesar meu, cap a la llibertat i la simplicitat.

Quan faig un inventari moral no miro de saber si tal tret del meu caràcter ha de desaparèixer, canviar o quedar-se i desenvolupar-se. No tracto de ser millor o d'anar menys malament. No trio ser això o allò. Perquè allò que és... és. Si em poso a discutir l'existència de tal tret de caràcter o tal altre en mi, sóc encara jo qui tria i, triant, sóc jo qui està tractant de transformar-me. O sigui, no estic acceptant allò que sóc i ho rebutjo quan me n'adono.

L'únic mitjà que posseeixo per reconèixer aquesta famosa tendència anomenada inconscient –la qual pot ser molt perillosa si tracto d'ignorar-la–, l'únic mitjà es fer callar el meu pensament i, en el silenci d'aquest, tot allò que està amagat, ensorrat, pot pujar a la superfície i ser vist. El pensament és un afer del "jo". Està constituït per experiències del passat i conjectures de l'esdevenidor. Està constituït per projeccions del passat cap al futur. Per aquesta raó és incapaç de copsar de veritat el moment present. Està dissociat perquè està unit íntimament a aquest centre que és el jo.

La consciència em diu: Has fet això, has fet allò altre... la teua experiència et demostra que ets d'aquesta manera o d'aquesta altra... o que també tu pots canviar i ser així. O: si fossis d'aquesta altra manera podries fer això... tens tendència a evolucionar d'aquesta manera i probablement això et portarà a tal lloc o tal altre ¿Com es pot un veure o escoltar a si mateix enmig d'aquesta xerrameca? Si el pensament intervé perdo el meu silenci interior i a més hi ha un desdoblament, perquè jo mateix m'observo. Sóc, doncs, l'observador i l'observat i acabo sent un objecte per a mi mateix. El "jo" es col·loca a part per no comprometre's, per no ser tocat i continuar sent el centre que es reforça com més va més. El pensament porta la dissociació a tots els nivells. Dissocia per comparació. Comparació amb els altres... "jo sóc més això que en tal... menys que aquest altre, que aquella..." O comparant-me amb mi mateix, "abans era més que aquest... jo voldria més endavant ser més que aquell". Dissocia i fragmenta el temps en present, passat i futur. Quan el jo no és el centre, l'eternitat és ara mateix.

Posem un exemple: si jo començo el meu inventari per la pregunta, ¿sóc poruc?, immediatament el pensament respon buscant com defineix 'por' la societat –perquè la por, quan es pregunta d'aquesta manera, no és més que un concepte exterior. El meu pensament viatja al passat per

buscar ajuda. Quan el pinxo del Whisky a Gogo es va girar cap a mi per fer-me fora del local, vaig tenir por. Quan el patró va obrir-me el calaix de l'escriptori i hi va trobar una ampolla de vi encetada, vaig tenir por. Per contra, quan em vaig tirar a l'aigua per salvar aquell nen que s'estava ofegant, no vaig tenir por, com tampoc en vaig tenir quan vaig trobar-me un lladre al balcó. No podent comprendre, el meu cervell intentarà analitzar: sembla que tinguessis por de certes coses i no d'altres. Però, ¿de quines tens por? ¿dels cops? ¿de la solitud? ¿de no ser estimat? ¿de perdre l'estatus? Aquí, un cop més, les coses es compliquen. En tal any estava sol i això no m'importava, però en canvi, quan aquella noia em va deixar vaig tenir molta por de quedar-me sol. A còpia de racionalitzar, de dissecar, d'anomenar, de classificar, de desclassificar, de tornar a començar, d'analitzar de nou, de retallar i més... i més... i més... la situació acaba sent grotesca. ¿A què treu cap tot plegat? A res. Encara que em trenqui el cap i em parteixi en quatre, en vuit, en deu, encara que ompli pàgines i pàgines amb el meu inventari, no arribaré mai, no podré saber mai d'una forma segura si sóc poruc o no. Perquè així –socialment predefinida– la pregunta no vol dir res. És exterior a mi. Tant si responc que sí com si responc que no, sempre hi haurà dins meu un follet burleta que dirà el contrari. Sí, per contra, faig callar aquests pensaments del passat i del futur, si arribo a trobar el silenci interior del moment present, aleshores puc ser la meua por, de la mateixa forma que puc ser el meu ressentiment, la meua angonya, la meua obsessió per l'alcohol o el meu desig d'aixafar tal persona o tal altra.

Passa el mateix amb les tendències positives. Si sento una immensa satisfacció, un sentiment de plenitud i el dissec, l'analitzo, l'anomeno, immediatament s'esvaeix. ¿Qui no ha fet en alguna ocasió aquesta experiència? Fem una passejada per un bell paratge de muntanya, l'aire és fresc, el cel d'un blau compacte, al lluny podem veure la vall, casetes agrupades al voltant d'una església. Tot sembla en repòs. Hi ha una calma que no és l'espera d'alguna cosa ni l'anticipació de res. Calma i bellesa. Res més. De sobte pensem: "Que en sóc, de feliç!" I amb aquestes paraules, amb aquest pensament, hi ha una cosa que ha desaparegut. Des d'aquest moment ens inquietem. ¿Quant fa que jo no havia sentit tanta felicitat? ¿Podrà durar? No, això no pot durar perquè això ja s'ha acabat: el "jo" ha acudit a l'assalt i el pensament amb ell.

Observo la meua felicitat, em pregunto coses, inquireixo... i creix l'enrenou interior. La confusió del pensament ofega l'experiència genuïna. Afortunadament podem, si ens ho permetem, tornar –o no exactament tornar perquè això seria recuperar un estat del passat–, però sí retrobar un estat de silenci interior.

Estem sols, molt desgraciats, molt angoixats..., el nostre cap ens ha fet saber que no estava satisfet amb la nostra feina. Ens fem mil preguntes. Però, ¿no ho hem fet tan bé com podem? ¿És que som realment uns inútils? ¿O potser l'encarregat ens està donant motius falsos per trobar pretextos per acomiadar-nos, perquè té dificultats econòmiques en aquest moment? I així, interminable, el ball de preguntes i respostes i dubtes continua amb l'espectre de l'acomiadament a final de mes. ¿I després? La por s'ha instal·lat allà, se'ns arrapa als budells com un cranc, ens impedeix dormir i, demà, amb la manca de son i la por, a la feina serem incapaços d'actuar i pensar amb claredat. Això no farà més que agreujar les coses. Si ens aturem a veure en nosaltres mateixos, sense dissociar-nos entre observador i observat, sense preguntar-nos si l'opinió del nostre patró era bona o incorrecta, sense jutjar-nos a nosaltres mateixos, sense servir-nos del passat per saber què som, si això hauria d'haver passat o no, sense obnubilar-nos sobre el futur o el final de mes, si no ens concentrem en aquest cranc, que és aquí, en aquest moment, en nosaltres, si no l'anomenem o l'expliquem, si no volem fer-lo desaparèixer... se n'anirà. La por és aquí i nosaltres *som* aquesta por. No en diguem més por. "Por" no és res més que una paraula. Més val que vegem què és, com si fos un moviment en nosaltres; una cosa que sentim, que vivim, que som. Aleshores, curiosament, inexplicablement, la por ja s'ha esvaït, ha desaparegut. És el mateix fenomen que passa en l'obsessió per beure. Deixem de lluitar. Acceptem l'obsessió o la por o el que sigui, i desapareix.

Intentar analitzar en la cacofonia dels meus pensaments consumeix tota la meua energia. Si no em faig u –en sentit figurat, però també en sentit real– amb els meus instints i les meves tendències, aleshores no puc fer el meu Quart Pas.

Vaig anar a una reunió on l'essencial va consistir a discutir sobre el següent tema: ¿Hauríem de fer examen personal per escrit? Alguns van intervenir amb vehemència dient que així ho suggereix el Big Book i que els experiments i les desviacions són perillosos. Aquesta mena de discussions em sembla que provenen del desig de veure que els altres segueixin els nostres mateixos passos. Aquesta tendència no em perjudica en la mesura que no la utilitzi per fugir de mi mateix. Per part meua, em sembla que hi ha tants camins diferents per seguir el Programa d'A.A. com alcohòlics anònims. ¿Com s'ho fan els que no saben escriure? Voler imposar la manera de fer el Quart Pas és entrar en el sectarisme i l'exclusivisme. Els autors del Big Book ens ofereixen les seves experiències personals i els seus suggeriments. No és llançant un anatema i creant separacions i distincions com ajudarem l'alcohòlic que encara pateix, els que encara s'arrossegueu pel fang, ni, sobretot, com ens ajudarem a nosaltres mateixos. Per mi no

hi ha dubte: si intento donar les meves "directrius" des de l'amenaça –cosa que faig sovint en la meua vida– aleshores estic fugint de mi mateix.

Durant aquesta reunió vaig tenir el sentiment que n'hi havia que fugien del Quart Pas pretenent posar-hi regles. Uns quants mesos més tard aquest sentiment es va confirmar, desgraciadament, de la forma més implacable. El que s'havia mostrat més vehement –més dogmàtic– havia recaigut. Jo necessito l'escriptura per materialitzar els meus pensaments i he fet el meu examen moral per escrit, a més de portar un diari personal. Així, cada dia tinc un fragment del meu Quart Pas escrit. Però em sembla que l'escriptura no substitueix la lucidesa del moment. Crec que fins i tot és una feblesa. Escric perquè, si no, no tindria el valor de meditar. De totes maneres, els moments de major felicitat interior no m'han arribat mai a través de l'escriptura. A més a més hi ha un perill que no convé subestimar: el de considerar que el que s'ha escrit és definitiu. Hem agafat el full de paper dient "ja està", amb la satisfacció del deure complert. Si és cert que el Quart Pas hauria de prendre les proporcions d'un esquinçament, més valdria esperar, perquè fent una cosa que no tenim el desig profund de fer podríem, una vegada més, desdoblar-nos i generar un conflicte interior que absorbiria tota la nostra energia i ens deixaria sense forces i desesperats per no poder arribar a fer-ho.

El resultat seria el contrari del que esperàvem. A més a més, com tots els passos, és evident que el Quart és un "pas viu". Mentre jo visc, evoluciono enfront de cada acció empresa. Si vull ser eficaç, m'haig de sentir bé, haig de conèixer les meves motivacions i les meves pors. En definitiva, l'ideal és estar contínuament alerta: estar sempre en mi mateix i no fora. En fi, l'ideal que jo espero és estar sempre en mi mateix... en mi mateix i no en un altre lloc. Si m'evadeixo, el meu esperit s'escapa del meu cos i em perdo a mi mateix. Potser deu semblar una mica simplista, però això pot consistir, per exemple, en el fet de fregar els plats si el que estic fent és fregar els plats, o de rentar-me si m'estic rentant, etc. I no estar en un altre lloc a través d'un diàleg imaginari amb algú que em preocupa. Ser plenament conscient del que faig no sembla una gran cosa i, tanmateix, és una cosa enorme. Desgraciadament aquests minuts de plena consciència són encara molt rars. Si estigués plenament conscient cada segon, com jo voldria, aleshores estaria fent el meu Quart Pas permanentment. Per ajudar-nos tenim l'Oració de la Serenitat, que, si no l'he convertida en un mecanisme supersticiós, pot constituir un petit examen moral instantani.

Per mitjà del Quart Pas acabo de constatar que per a mi encara hi ha tota una categoria de persones que no puc suportar, fins al punt que, a vegades, rebutjo inclús la seva presència en aquesta terra i em sap greu

que hagin nascut. A pesar de com m'avergonyeixen aquests pensaments, a vegades arriben a provocar-me un dolor molt intens. Per tant, després d'haver constatat aquest estat de coses i d'haver-lo acceptat, m'haig de preguntar quin és el procés que em porta a un estat tal d'agressivitat.

Primer de tot m'haig de preguntar si puc efectivament viure sense enemics i el que aquesta absència de conflicte amb algú o amb un grup suposa per a mi. Potser aquesta actitud intolerant em serveix d'estímul i potser no sóc capaç d'actuar si no és per oposició. És essencial per a mi que vegi clarament aquest procés, ja que no solament em fa patir sinó que, a més, em sembla evident que el que crec en el meu contacte amb els altres és la meua contribució a l'evolució de la societat en què visc.

Si no canvio, si no em transformo, res no canviarà en aquesta societat. ¿Què puc fer? ¿Com puc alliberar-me d'aquesta greu pertorbació en la meua vida?

No es tracta simplement de tornar-me tolerant cap als altres. Haig de començar abans per prendre consciència de la meua manera d'actuar. Potser em mostraré generós i aniré cap al meu enemic per fer-li compliments, múltiples regals i generoses concessions. Posaré tota la voluntat per ser tolerant, conciliador, generós, bo... però aquest esforç serà encara més mesquí que tota la resta.

Si, per contra, jo m'acontento sense voler res, simplement prenent consciència de la meua intolerància cap als altres, del meu odi, del seu procés, de la revolució que es produeix dins meu, totalment i completament, aleshores s'esdevindrà, a pesar meu, una transformació radical.

S'ha d'acceptar que cal sofrir aquesta experiència. Cal començar per acceptar la realitat del sofriment. Això no és dolent. Canviaria, si no estigués inquiet?

I, al contrari, ¿no són la pau i la seguretat el que busco? Una pau i una seguretat duradores i eternes, és a dir separades del que és viu, més properes a la mort que a la vida. No som prou conscients de la importància que té per a nosaltres el fet d'estar molestos, inquiets i insegurs.

¿Hauríem abordat un programa espiritual com el nostre o semblant tan sols, si l'alcohol no hagués vingut a arrencar-nos de la nostra letargia? Constato que són la incertesa i la inseguretat les que fan néixer dins meu l'agressivitat i la violència. Igual que un buròcrata, jo voldria que tothom respectés les meves decisions, les meves opinions, els meus punts de vista, perquè, aleshores sí, tot fos com una bassa d'oli.

¿Qui és l'imbècil que no pensa com jo? Li demostraré com penso... Ni

la indignació, ni els crits o els cops, ni la tortura física i moral inclús en alguns casos, no canvien res.

I arribant al límit: El que caldria és que el meu enemic no pensés mai més. És a dir, que estigués mort. Ni més ni menys. M'adono que l'alteració que crea en mi aquesta situació és essencial perquè continuï vivint i progressant.

La germana de la intolerància cap als altres és el xafardeig, la calúmnia. L'he haguda de patir tant que se'm fa intolerable pensar que la pugui practicar. ¿Per què m'interessa tant allò que fan els altres? I més especialment, el que fan els que ho fan malament. Em sembla que així els conec millor, però ¿puc conèixe'ls de veritat si no busco conèixe'm a mi mateix? ¿No és ja la meua vida prou difícil que m'haig d'anar a barrejar en la dels altres?

Pel que fa a l'argument que consisteix a dir "tothom ho fa" (cosa que, a més, no és certa), no suprimeix de cap manera la meua vergonya de pensar que he parlat malament d'aquell o aquella. Sí. He arribat al convenciment que si parlo dels altres, sigui per criticar-los, jutjar-los o condemnar-los, sigui per imitar-los, és perquè estic completament buit. És perquè tinc la necessitat de turmentar-me així, i la veritat és que és una constatació repulsiva.

Un cop més, també aquí la resposta és la mateixa que per a la violència i l'agressivitat. Si vull aturar aquest xafardeig i aquesta difamació que practico, en primer lloc n'haig de ser conscient d'ençà que m'adono de la meua intenció. Quan crítico, de sobte tinc ganes de callar, sense esforç. Tampoc no cal ni condemnar ni disculpar; simplement, cal prendre consciència, veure-hi clar. És fàcil comprendre que la crítica i la intolerància són sobretot mitjans per fugir. Fugir d'aquesta vida interior que em fa por descobrir.

Quan accepto veure-hi ja no busco fugir més i l'actitud crítica desapareix. La intolerància, la desaprovació, provenen del fet d'estar obsedits pel nostre jo, la nostra salut, el desig de ser millors, de més això o més allò, d'obtenir més consideració dels altres, o una situació millor, de demostrar els altres i a nosaltres mateixos que som alguna cosa, que som algú. Aquesta cerca és permanent, la necessitat d'expansió del Jo ens aïlla.

I per fugir d'aquesta solitud ens precipitem en baralles domèstiques i en la crítica, que provoca tants problemes de tota mena, i necessitem fugir, sempre fugir i fugir.

"Crec, Josep, que aquest Pas no requereix més comentaris. Tu em diràs

quan et sents preparat perquè ens trobem per al Cinquè. Potser serà bo que et prenguis algun temps per pair tot el que hem parlat i compartit al llarg d'aquests cinc dies. El «treball» a A.A., si es fa amb massa intensitat, pot acabar convertint-se en obsessiu. A A.A. tot s'ha de prendre amb una certa sobrietat i serenitat, ¿oi? No es tracta de canviar una obsessió per una altra."

Manuel M. de París

1986

8 SENSE POR (1995)

A mesura que anava comprenent els principis del nostre Programa, creixia en mi el temor de no poder integrar-m'hi honestament, pel fet que sempre havia sigut un negat per a les coses relacionades amb la divinitat.

Vaig néixer en una família anticlerical per definició, des de feia generacions, com a reacció contra aquella Església espanyola de finals del segle passat i principis d'aquest, retrògrada i intransigent, on fins i tot els instints més normals eren considerats pecat. Amb una ideologia profundament humanista, amb respecte per la ciència i la teoria de l'evolució, pel lliure albir..., quasi tota la meva família estava composta de professors i catedràtics que s'havien format en el corrent liberal de la Institución Libre de Enseñanza. El catolicisme i l'Església significaven el fanatisme salvatge del passat, el fetitxisme basat en la por d'un Déu omnipotent, cruel i venjatiu. Per la meva família, els espanyols d'aquella època no seguien els bells i humans principis del cristianisme. Eren catòlics, la major part, senzillament per superstició o per por al desconegut.

Tot això feia que em sentís a A.A. com agafat en una trampa. Per una banda hi havia la meva estrenada abstinència, la qual creia que depenia en gran part del fet de creure en un "Déu com cadascú el concebia". Però en un Déu, deia el Programa! Jo continuava sent incapaç de concebre o sentir res que tingués a veure amb la divinitat.

Em semblava que falsejava el Programa quan parlava amb els meus companys, i, per altra banda, quan parlava de Déu amb ells em semblava que traïa els principis en els quals havia sigut educat. El 1960, l'any en què vaig arribar a A.A., vaig parlar-ne primer

amb el meu padrí, Fuller P., que feia 17 anys que hi era en aquella època, i amb Nick H., que n'era membre des de feia 24 anys. Tots dos em van respondre: "Guanya temps, i no tinguis por dels teus propis sentiments, siguin els que siguin, ni dels canvis que puguin sobrevenir-te en el cas que arribin".

La idea que si continuava així potser un dia podia acabar bevent, m'horroritzava. Havia comprès que un profund canvi de la meva personalitat potser em podria alliberar dels meus defectes, de les meves deficiències, el nus gordià en què el meu alcoholisme desembocava en un desig desenfrenat d'alterar la meva vida exaltant-la, sublimant-la o destruint-la. Havia sentit que del Programa es desprenia una cosa així com un axioma, "cap força de voluntat humana podria fer front per molt de temps al desig inconscient de destruir-me d'una manera o altra". Això estava més enllà d'un mètode, o d'una filosofia de vida. Encara que no tornés a beure mai més, sempre estaria a mercè de destruir-me d'unes altres mil maneres. Des de "crear-me un càncer" a arribar a situacions impossibles d'ordre moral o de trobar altres "verins", com la codependència, la ludopatia, el sexe desenfrenat, etc.

En aquests 35 anys que fa que sóc a A.A. he vist, desgraciadament, centenars d'exemples que han confirmat les intuïcions que tenia quan vaig arribar a la Fraternitat. L'alcoholisme no es troba en l'alcohol. Aquest era solament una medecina més per a altres mals, sobretot de l'esperit. Alcohol era igual a evasió i per tant abstinència volia dir presó. Atesa la meva idiosincràsia d'aleshores, jo estava molt lluny d'acoblar-me a un programa on el Poder Suprem tenia tal importància. I això començava a suposar per a mi una veritable obsessió. ¿Com podia arribar a viure el Programa sense arribar a creure? I sense això, ¿com posaria la meva voluntat i la meva vida en una cosa que ni tan sols concebia? ¿Com li diria la naturalesa exacta de les meves deficiències? I ¿com estaria disposat a admetre que Déu les eliminés, si jo no concebia un Déu, i a més li ho havia de demanar humilment? ¿Com podria millorar el meu contacte conscient amb ell i escoltar la seva voluntat?

L'arbre de la vergonya

Un dia, després d'una crida de Pas Dotze, em va passar una cosa molt important. Al llarg del temps, aquesta anècdota ha adoptat el nom de "L'arbre de la vergonya" (traduït d'A.A. *Grapevine*. Gener 1991).

Va passar l'any 1961. Teníem una mena de connexió telefònica que funcionava força bé. L'Església Americana disposava de dos o tres números de telèfon de membres del grup, i a qualsevol que truqués per un tema d'A.A. se li donava un número d'algú de nosaltres. I fou així com un dia vam rebre la trucada d'un cambrer. "Aquí tenim un client en un estat lamentable" –va dir– "ens han dit que truquem a l'Església Americana i allà ens han donat el seu telèfon". Vaig dir-li que fiquessin aquell home en un taxi i l'enviessin a la cantonada dels bulevards Saint-Michel i Saint-Germain, i que no es preocupessin, que pagaríem el taxi.

En aquella cruïlla, plena de gent en aquelles hores, hi havia un membre d'A.A. El nostre amic es preguntava per què aquell Pas Dotze havia d'esdevenir-se precisament allà, entre aquella multitud caòtica. Aleshores se'n va adonar de les mirades sorpreses que tothom adreçava cap a un home que travessava quasi a cegues el bulevard Saint-Michel en sentit contrari al trànsit, amb un abric brut i tacat de sang. Miraculosament va aconseguir arribar a l'altra banda.

Mentrestant, el membre d'A.A. es veié assaltat per un terrible sentiment de vergonya i es va amagar darrere un arbre; ell l'anomena "l'arbre de la vergonya" des d'aleshores. Totalment paralitzat, tenia por d'anar a trobar aquell ésser humà tan desgraciat.

Però aquell home, fent tentines, se'n va anar directament cap al arbre on s'amagava el nostre amic. Caminava amb els ulls closos, com un zombi. La vergonya del nostre A.A. es va esvaïr, li va posar la mà damunt l'espatlla i li va dir: "Bé, tu també estàs salvat".

Aquest membre d'A.A., que tenia dificultats amb el Tercer Pas, i a qui resultava difícil creure en l'existència d'un Poder Superior, no va poder evitar explicar el fet aquella mateixa tarda a la reunió: "Com si estigués guià per un radar extraordinari, el borratxo havia trobat l'A.A. refugiat darrere l'arbre". Des d'aleshores creu en una Força Superior que denomina un "Déu Amorós". Un nou membre d'A.A. havia pres la seva última gota de alcohol, i un altre de més antic havia donat un gran pas en el nostre Programa espiritual.

Denis C.
Rochefort-en-Yvelines, França

¿Però qui era jo ni ningú per determinar, no ja qui, sinó què era Déu? ¿De què estava fet? El Programa deia "tal com tu el concebis", però jo no sabia ni podia concebre'l. Quan li van preguntar a Jean Guilton (científic i savi francès contemporani), molt creient, si hi havia Déu, ell va respondre: "¿Què si n'hi ha? N'hi ha milers, milions, estan en tot i a tot arreu!".

Potser Déu podia ser el millor de mi mateix; potser la meva consciència o aquesta força vital i infinita que m'havia dut a alliberar-me de fugir en l'alcohol, de destruir-me. Potser Déu també es trobava en aquesta Força Superior que vaig sentir quan vaig arribar a A.A., i que venia d'aquelles tres persones d'origen americà que em van rebre l'any 1960 i que no havia vist en la vida, d'aquest col·lectiu de 200.000 ànimes que era A.A. llavors, i els quals representaven per a mi tots aquells que durant els primers 25 anys havien fet possible A.A.

En una reunió, un amic va dir: "Déu és per a aquell que el desitja i el necessita". Un altre, en una altra reunió, va preguntar a tot el grup, un per un, si tenien més la sensació de donar que de rebre a A.A., o viceversa. La resposta fou unànime. Tots tenien la impressió de rebre més del que donaven. I així va arribar a la conclusió que en aquest cas alguna cosa o algú feia la diferència, i que aquesta cosa o aquest algú era Déu. En realitat, en moltes coses de la vida dos i dos no fan quatre.

Potser l'important no és creure o no creure en Déu, si hi estem negats, sinó sentir una força d'amor que ens guia cap als altres i ens ensenya a respectar-los i a respectar-nos a nosaltres mateixos, alliberant aquest extraordinari cabal de sensibilitat, grandesa i amor que jo crec que tot ésser humà posseeix. A mi em sembla que tots els éssers portem un Sant Francesc d'Assís a dins i que això que s'anomena correntment l'adversitat és moltes vegades el camí i la prova que hem de recórrer per trobar, cadascú de nosaltres, la seva ànima i la felicitat. Entendre què és Déu és com demanar-li a un gos que resolgui un problema de trigonometria: la solució està fora del seu abast.

És curiós veure com els grans iniciats i els grans científics convergeixen cada dia més en la comprensió dels grans misteris de l'univers i la vida, i són cada vegada més humils en les seves afirmacions. El Big Bang. L'Univers en expansió. La Matèria. L'Antimatèria. El Quark-stop. L'Univers autocontingut, sense principi ni final, en un etern bategar creat o autocreat, amb creador o sense. La vida, transformació de la matèria, evolució, mutacions... ¿Creada o suggerida? La intel·ligència. L'*homo sapiens sapiens*, rebent la vida d'un alè de Déu o evolutivament estructurat. L'ànima, la consciència, l'esperit, resultat de cent mil milions de neurones que té el cervell humà, creació de Déu?

I tot seguit em demano, ¿per què necessito imperiosament saber, comprendre? Potser per por de no ser realment res, de desaparèixer, o potser per pur egocentrisme, per incapacitat d'acceptar allò que no es pot raonar, i pel fet de no poder viure amb el que no entenc; per orgull. Potser és per por del Més Enllà, si n'hi ha. Ara sé per què a A.A. el concepte d'humilitat té tanta importància.

A mi em sembla que, actualment, a A.A. hi ha dos grans corrents pel que fa a l'aplicació i la interpretació del Programa. La més nombrosa és la que creu en una Providència que els va encaminar cap a A.A. i els protegeix; que creu en un Déu en el qual han dipositat la vida i la voluntat sense cap temor; i l'altra la dels que, com jo, creuen que Déu és una actitud nova i vital de felicitat que arriba a la plenitud quan l'amor guia la raó, i la comprensió del qual està fora del seu abast.

El més important a la vida d'un A.A. és la seva recuperació i ajudar l'alcohòlic que pateix encara, la qual cosa és condició includible també per a la seva pròpia felicitat. També ho és mantenir A.A. amb un abast tan gran com sigui possible, permetent que tothom hi trobi lloc i encaixi en aquest gran mosaic que és la nostra Fraternitat, amb tota la gran diversitat de concepcions possibles de Força Superior o Déu.

Avui no tinc cap dubte que la força que va guiar l'Emili —que aquest era el nom del nouvingut—, borrarxo i amb els ulls closos,

enmig d'aquella multitud de gent al boulevard Saint-Germain cantonada boulevard Saint-Michel, a posar el seu cap damunt la meua espatlla quan jo estava mort de por i amagat, fou un extraordinari transmissor guiat per forces de desesperació i amor combinades, i que tal com jo ho veig restaven fora de la humana comprensió. "Si no era, potser, per la gràcia de Déu."

Manuel M. de París
Àrea 5^a, Saragossa

REFLEXIONS QUE M'AJUDEN A SER FELIÇ

Al cap de poc temps d'arribar a A.A. vaig tenir la possibilitat de recuperar l'equilibri físic i mental. Tot i això, en certes ocasions les vicissituds de la vida, afegides als meus vells hàbits d'autodestrucció, el converteixen en un equilibri precari i fràgil. Quan passa això adopto un seguit de mesures i actituds que em tornen la pau interna i, en conseqüència, la serenitat, que és el camí per obtenir novament la felicitat de viure cada dia plenament.

El primer que faig és una ràpida comprovació. Em pregunto si estic vivint esdeveniments del passat que haig d'acceptar tant sí com no d'una vegada per totes, o bé me n'he anat fins a l'hipotètic demà, que no és altra cosa que una giragonsa de la meva imaginació temerosa, i m'he oblidat que l'única realitat de la vida és la d'ara mateix. El 40% de la meva inestabilitat prové de l'ahir, un altre 40% de la por del que em passarà, i tan sols queda un 20% per a l'avui, que qualsevol ésser humà pot afrontar i suportar, inclús en el pitjor dels casos.

Amb aquest ràpid retorn al present els meus pensaments van de mica en mica assentant-se en el seu lloc, i la meua personalitat temerosa i autodestructiva es calma.

Comprovo si he dormit i menjat bé. Si he fet exercici. Si sóc pulcre i em vesteixo adequadament (sense haver-me de passar gaires minuts davant del mirall). Tracto d'instruir-me i divertir-me, sense oblidar-me de la meua vida sexual, i tot plegat amb equilibri. Procuro concedir a la meua feina el temps i la dedicació que li corresponen, per no sentir-me culpable si faig menys feina del que s'espera de mi. Em pregunto si tinc una vida i una actitud d'acord amb la meua espiritualitat, tal com l'he apresca amb el Programa d'A.A. Examino

si sóc coherent amb mi mateix sense exigir-me coses que no són factibles en l'actual moment de la meua personalitat.

Sempre vaig tenir-ho tot: salut, diners, amor, aventures, prestigi... sense tractar primer de ser espiritual. Les Promeses d'A.A. són d'ordre espiritual i són les que em convenen. M'haig de conformar amb la meua evolució i saber esperar. Voler-ho tot de seguida és la millor manera que no arribi res, perquè és el frenesí de voler rebre i tenir allò que dificulta la capacitat de donar, i és solament donant com un rep en aquest món. M'aturaré vigilant si realment vaig cap als altres per donar-los el millor de mi mateix, sense esperar res a canvi.

Al matí, el primer que faré quan em llevi serà escalfar la planxa i acuradament planxaré les arrugues més destructives de la meua personalitat, sobretot aquelles que vénen de la meua primera infància: l'autocompassió, la por de no ser estimat, de ser canviat, de morir, i totes les que apareixen per la meua manca de maduresa emocional.

No sóc religiós perquè no crec en el cel ni en l'infern que ens van explicar les religions, però sí que crec que he tingut un despertar espiritual que m'ha ajudat a sortir de l'infern terrestre en què he viscut tants anys.

Tot ésser és tan feliç com està decidit a ser-ho, i és per això que avui, ara mateix, em concedeixo, em dono tots els drets imaginables per passar un dia meravellós i gaudir de tot el bo i bell, sense comparar-lo amb altres moments bons, perquè l'encanteri no mori amb la comparació. Em limitaré a viure l'instant; que els meus sentits el captin i em facin vibrar.

Avui, ara, m'acceptaré i m'estimaré amb respecte fins a arribar a trobar novament la meua estabilitat quotidiana, per compartir-la amb els altres tan aviat com pugui. Acceptaré ser feliç, sense que això em pertorbi fent-me pensar que la meua felicitat és només un accident passatger que no durarà. La felicitat és un nou estat de l'esperit al qual m'haig d'anar habituant. Dir que "com que no he sigut mai feliç no ho podré ser" és tan absurd com dir "qui ha begut, beurà".

*Manuel M.
Saragossa*

10 LA FELICITAT

Quan sentis vibrar en tu mateix aquesta Força Superior, tan necessària per a l'ésser humà i al mateix temps tan grotescament desfigurada com incompresa, et sentiràs feliç. Ella és, potser, una amalgama d'instints i coneixements intuïtius, d'evolució acumulada i amor a la vida, tot plegat conjugat al llarg dels temps en una espiral de complexitat creixent i espiritualitat ascendent.

Aquesta força que es projecta a través de cada ésser i rep al seu torn els ecos profunds de l'evolució i dels canvis d'orientació de la vida és essencial per a la humanitat. Aquesta força, aquesta necessitat que va sentir l'home en veure's orfe i desemparat quan va prendre consciència de si mateix, aquesta sensació, aquesta vibració... l'ha anomenat Déu des del principi. I si ho escriu amb majúscula és per accentuar la importància vital que té per a ell.

Paradoxalment, aquest Déu ha donat a aquestes preteses despulles de la societat, als malalts de l'ànima —que és la malaltia més devastadora dels temps moderns—, a aquests éssers autodestructius, com ara els alcohòlics, els drogoaddictes, els anorèctics, els ludòpates, els codependents i tants altres, un poder increïble i únic, amb la condició que, per mitjà d'una presa de consciència profunda i d'un despertar espiritual, s'alliberessin de la seva dependència.

Aquest do és poder ajudar el seu germà de dependència, de malaltia, de sofriment. L'elecció ja resulta en si sorprenent, perquè haurien pogut ser dotades altres persones molt més preparades, o més directament afectades: els especialistes, els homes de religió, les esposes, les mares, etc. Però si ha posat aquest poder immens entre les teves mans tremoloses és perquè tu has patit, i el teu

patiment t'ha donat aquesta sensibilitat que et permet estimar el teu germà i comprendre'l sense jutjar-lo.

Poques persones saben que això que anomenem adversitat és, en moltes ocasions, el camí que permet pujar els graons de l'espiritualitat. Quan sentis els gemecs esfereïdors dels teus germans, des de tota la Terra, i ells facin vibrar en la teva ànima aquesta força d'amor, prodiga't i dona el millor de tu mateix.

Aquest és el camí quotidià del teu propi alliberament, el que et permetrà sentir una profunda harmonia interior.

Aquest és el camí de la Felicitat.

Manuel M. de París
Hotel El Jaragua, 12 d'octubre 1996
Santo Domingo, República Dominicana

11

UN DESPERTAR ESPIRITUAL

Em sembla que hi ha d'haver tantes maneres de sentir una Força Superior com alcohòlics anònims al món, sense oblidar la naturalesa canviant i evolutiva de l'ésser humà. La meua pròpia existència pot evolucionar encara molt.

Dominique B. se'ns en va anar el 1997, i amb ella es va endur la seva Fe, que és "amor que embolcalla i convergeix". M'hauria agradat que sabés l'amor i el respecte que el seu exemple de vida com a A.A. em van inspirar.

Dominique B. és una de les persones que més profundament em van marcar en les meves vivències a la nostra Fraternitat. La vaig rebre a la Permanent d'A.A. el 1963, al Quai d'Orsay, que era l'únic grup que existia en aquella època a França. Dels seus ulls blaus brollava una llum plena d'amor i dolçor, i al mateix temps una gran força serena.

Dominique B. i François L'Hermite (president d'A.A. a França, després de Joseph Kessel) van obrir el primer grup a la presó de Rouen. Heus aquí el que li digué al director del centre penitenciari, quan va rebutjar ser acompanyada per guàrdies a la sala de reunions: "Senyor director: perquè el missatge d'A.A. pugui transmetre's adequadament ens hem de sentir lliures, si més no lliures d'esperit. Els alcohòlics sabem, per experiències en el nostre passat, que només som acceptats i compresos a condició que ens adaptem a la forma de l'ampolla quan s'omple de líquid, és a dir, prenent la forma del recipient. Quan jo vaig arribar a la Permanent a París, va passar una cosa extraordinària... em vaig sentir compresa, igual com el líquid és absorbit per un paper assecant... per capil·laritat...

com si un altre alcohòlic i jo fóssim la mateixa persona. Aquest és un dels miracles d'A.A. que vivim sovint"

Manuel M. de París

Grupo Armonía

Saragossa

A continuació, el text de Dominique B., de Rouen, escrit uns dies abans de traspasar, que fou llegit el divendres 26 de setembre de 1997 a l'església de Saint-Maclou, a la cerimònia d'inhumació.

EL QUE VIVIM AVUI: UN DESPERTAR ESPIRITUAL

El concepte que tenim d'un despertar espiritual és poc precís i irreal...

El despertar espiritual és un misteri profund, que només es pot evocar mitjançant un seguit d'analogies. Tanmateix, sí que en podem sentir els efectes i els fruits. És la presència i l'acció de Déu dins nostre. És un nou dinamisme que impulsa la nostra vida.

- que aplega totes les nostres forces vitals*
- que ens dona la certesa de seguir un camí de llum i veritat*
- que ofereix un esdevenidor de plenitud*
- que promet que les nostres vides es realitzaran.*

I tot, en una dimensió que no sospitava, la dimensió espiritual i sagrada inscrita en mi mateixa, em sento:

- capaç de DÉU, capaç d'AMOR, capaç d'ESPERIT.*

I aquestes noves capacitats transformen el meu ésser en un ésser espiritual.

No som prou conscients de tot això. Tan sols mantenint-me atenta i oberta a l'esperit podré trobar en ELL: Felicitat,

Força i Pau, i només en conèixer aquestes forces podré sentir-les realment, utilitzar-les i progressar pel camí del coneixement.

Podríem gaudir més dels dons de l'esperit si fóssim més conscients d'ELL. Confiaríem més en l'esperit que prega en nosaltres quan nosaltres mateixos som incapaços de pregar, incapaços de saber què hem de demanar: és a dir, allò que necessitem però sense saber-ho, i que ens procura una extraordinària felicitat i no gosariem ni desitjar ni buscar per a nosaltres mateixos. La seva acció ens fa generosos i ens ajuda a transcendir els nostres límits i a lluitar contra la nostra feblesa.

Com més conscients siguem d'aquesta extraordinària transformació del nostre ésser, més gran serà, en l'esperit, la nostra Felicitat, la nostra Pau, la nostra Veritat i el nostre Amor.

Aquest esperit és el que anima la nostra vida i el que ens fa fills de Déu.

Aquest esperit és el que realitza la plenitud de la vida i l'abundància de l'amor.

L'amor al próxim no és una acció a llarg terme, sinó una acció immediata i propera.

La fe no és més que l'Amor que uneix en una direcció obliqua.

Tota la nostra vida està impregnada d'aquesta llei d'amor.

Febrer de 2002

12

39è ANIVERSARI D'A.A. A FRANÇA

La Rochelle

Article de Martine, periodista, per a *Ile-de-France*

El novembre de 1960 va néixer a França el moviment A.A. Hi va haver quatre homes que van crear-ne el primer grup, que es va anomenar "Quai d'Orsay". També en aquella època va aparèixer el llibre *Amb els Alcohòlics Anònims*, que aplegava els articles publicats a *France-Soir* per Joseph Kessel, sobre els Alcohòlics Anònims americans.

No es tracta de l'aniversari d'un grup, ni del d'un amic, sinó del NOSTRE ANIVERSARI, el del moviment, l'aniversari de la primera mà estesa, de la primera transmissió del missatge a França, un missatge que va passar a través d'un "aliat natural", el periodista Joseph Kessel, i no per un amic alcohòlic. És el principi de l'esperança per a molts de nosaltres i per a tots aquells que ho havien estat esperant durant aquests 39 anys.

I precisament, el tema elegit per a aquest aniversari, celebrat el 13 i el 14 de novembre de 1999 a la Rochelle, és "El far de l'esperança".

Tot seguit, uns quants records per compartir:

Imagineu una sala de reunions, una taula, un cobretaula verd, dos moderadors (un home i una dona) i, darrere, una gran galeria de vidre. Són les dues del migdia d'un dia gris i fred, amb temps de tardor, i a través dels vidres hi ha l'oceà que omple l'horitzó, més verd que blau, amb prou feines esquincat per una trajectòria a penes

visible de velers vestits de blanc. I amb una remor atenuada pels vidres, les gavines fent cercles en un cel baix.

Un començament de serenitat per a mi, ¡gràcies per ser aquí! Un aplec serè, tranquil, emotiu per la simplicitat i l'abast, per la senzillesa dels companys presents.

Imagineu el port, amb les seves emblemàtiques torres, en una nit tempestuosa, amb un vent que rebrega els paraigües..., i de cop i volta una marisqueria. A dins del menjador se serveix una deliciosa sopa calenta acompanyada de bocins de rap.

Imagineu l'auditori ple i la veu de Manuel parlant..., explicant anècdotes noves en aquell primer grup francès.

Ara us vull llegir la carta enviada a Joseph Kessel pel general De Gaulle, el 1961:

Benvolgut Joseph Kessel,

He llegit el seu llibre, Amb els Alcohòlics Anònims, amb molt d'interès i emoció.

L'admirable d'aquesta dedicació, d'aquest apostolat, "dels que estan de tornada". El sorprenent és el talent que vostè desplega com mai per descriure gent tan vital entre éssers apagats.

Pot estar segur, estimat Kessel, dels meus sentiments d'admiració i gran amistat.

C. de Gaulle

Des de la sala gaudim de la vista del port i el seu bosc de pals, el mar i les casetes de llibres A.A. i Al-Anon, les subscripcions a *Partage*, la cafeteria, els tiquets de menjador, els objectes de record...

Cadascú tria la seva manera de compartir: ajuda en els serveis, promou converses de tota mena o prepara una reunió estimulant.

Bé, un cop més, gràcies a A.A. per aquestes trobades, i us convoquem per al 40è aniversari d'A.A. a França, el novembre de 2000, a París en aquesta ocasió.

Martine
Ile-de-France
Desembre 1999

13

EM DIC MANUEL I SÓC D'ALCOHÒLICS ANÒNIMS

Durant els primers anys de la meua vida a A.A. sempre em vaig presentar a les reunions dient: "Em dic Manuel i sóc alcohol·lic". Fórmula de presentació coneguda en el món A.A. i que ha servit d'identificació i contrasenya habitual.

Uns quants anys més tard, cada cop que em presentava d'aquesta manera no em sentia bé. Tenia la impressió que feia una cosa així com el culte i l'apologia d'una malaltia; una malaltia que és definitiva i progressiva, perquè continua desenvolupant-se encara que mai més no es torni a beure alcohol. Els efectes que provoca es deuen a l'envelliment cel·lular, per la repetició dels efectes nefastos de la "primera copa". A més d'incurable, degradant i mortal, jo afegiria que l'alcoholisme s'encomana, perquè només cal veure l'estat d'angoixa que experimenta una família que ha de conviure amb un alcohol·lic, que desconeix el Programa o que no el practica cada dia.

Aquesta malaltia encara és, actualment, mal coneguda i mal entesa, inclús pels especialistes en alcoholisme, psicòlegs o psiquiatres. Jo crec que és psicosomàtica, obsessiva i pertorbadora. A mi em sembla que hi ha tantes formes d'alcoholisme com d'alcohol·lics, perquè és una malaltia de la personalitat.

Ja fa bastants anys, doncs, que prefereixo dir: "Em dic Manuel i sóc d'Alcohol·lics Anònims en cos i ànima". A més, sense A.A. ja fa temps que seria mort i no hauria tingut mai la possibilitat de concebre el que avui penso que és la meua ànima i esperit, o la meua identitat actual.

Estic convençut que jo no sóc alcohol·lic per les meues qualitats

ni les meues virtuts, sinó més aviat per les meues deficiències. Des que era ben petit em va faltar un desenvolupament adequat de la meua emotivitat. Tenia una greu dificultat per acceptar-me a mi mateix i per acceptar els problemes quotidians, com si estigués mal armat per fer front a la vida. Per aquesta raó vaig desenvolupar un ego autodestructiu i vaig trobar en la beguda una mala medecina per a les meues deficiències. No m'adonava que la beguda no m'alliberava i que era el contrari de gaudir del lliure albir, i que tot això estava entrellaçat amb els meus desitjos sexuals. La dependència de l'alcohol no solament és física, sinó que també afecta tots els aspectes del comportament d'un ésser humà, perquè el necessitem fins i tot per pensar.

Pertànyer a A.A., ser-ne membre i practicar els nostres principis és un privilegi, perquè tots els valors de la vida canvien, perquè viure d'aparences ja no té sentit i perquè poder ajudar els altres esdevé el més important que pot fer un ésser humà en aquest món. Jo fa 41 anys que hi vaig arribar i ara sóc una persona feliç, amb 78 anys de vida.

Existim des del 10 de juny de 1935. Des d'aquell dia fins avui han passat 66 anys i 7 mesos, 24.300 vegades 24 hores. Vint-i-quatre hores és en realitat un període de temps que hem adoptat per diverses raons; perquè és un període de temps astronòmic en el qual la Terra dona una volta sobre el seu eix: un dia complet. Si arribem a no beure durant un matí, una tarda i una nit, l'endemà ja no és una cosa nova, és una cosa que ja vam aconseguir el dia abans.

Els A.A. constituïm una llarga cadena de milions d'anells, units els uns amb els altres per un amor fraternal. La major part, els més antics, ja se'n van anar, però tenen el seu lloc en aquesta cadena. La Nostra Fraternitat és possible gràcies a la mútua comprensió i a l'experiència acumulada i compartida. Actualment som uns 2.500.000 de persones que vivim un Programa quotidià; hi ha uns 100.000 grups en uns 150 països, i no crec exagerar si dic que hi ha una mitjana de 25 persones per grup.

L'any 1960, quan jo hi vaig arribar, ja érem 250.000 arreu del

món, 230.000 als EUA i Canadà, i 20.000 repartits per la resta del planeta. Avui m'atreviria a afirmar que aquesta cadena té pel cap baix 3.000.000 d'anells, més els desapareguts, presents en esperit... ¿Està bé? ¿És poc? No ho sé, però sí que sé que estem perdent pistonada.

Cada dia hi ha més persones que es destrueixen bevent per escapar a la realitat de les seves vides, i el percentatge dels que arriben a A.A. probablement va de baixa. I tampoc no hem d'oblidar que ara hi ha altres fraternitats amb el nostre mateix Programa, ajudant milers i milers de persones a viure segons els nostres principis. Tots ells, igual que nosaltres, són autodestructors però que utilitzant altres mitjans. Ells són els drogodependents, els codependents, els addictes al sexe, al joc, al menjar, etc.

En el món d'avui, on la malaltia més perillosa és la destrucció de nosaltres mateixos i del planeta, tenim un paper important amb la nostra filosofia de vida i la nostra experiència acumulades, perquè som autodestructors de primera línia... i li hem vist les orelles al llop ferotge.

Manuel M. de París

14

40è ANIVERSARI D'A.A. A FRANÇA

1948-1959. La nostra prehistòria

Més de 10 anys de lluites i desfetes perquè un grup en llengua francesa obrís les seves portes a França.

La nostra història. 1960-2000

La nostra embarcació es féu a la mar, per fi, el 1960. D'això fa 40 anys. Jo n'era un dels mariners. Les nostres primeres 40 milles, les més difícils i, a parer meu, les més importants del nostre viatge, ja les hem recorregut. La nostra embarcació de pescadors ha esdevingut un gran vaixell, amb tot el que això comporta. Les nostres estructures són necessàries, però si ens falta el condiment essencial, el que dóna el veritable sabor, l'únic que ens dóna la força, que és l'amor, aleshores no hi ha cap estructura que serveixi de res.

L'única finalitat de la nostra Fraternitat és la de salvar naufrags i fer-los pujar a bord abans que es neguin, com ho hem fet fins ara.

Hi ha alguns amics que consideren insuficient la velocitat de creixement de l'última dècada. Els nostres veterans, que han viscut moments dramàtics, han previst i posat a punt els mecanismes per fer front a qualsevol dificultat. El respecte dels nostres tres llegats, que són la garantia de la nostra unitat, ens permet canviar de rumb per les vies previstes i prescrites, per al bé d'A.A. en conjunt, si arribés el cas.

El segle XXI que comença ara veurà el desenvolupament d'A.A.

arreu del món, guiat dia a dia per l'esperit fixat en la quarta convenció internacional, a Toronto, sota el lema "Responsabilitat". Com a testimoni de la nostra història a França tinc tota la confiança en la nostra Força Superior, la qual ens ha permès néixer i viure fins avui, travessant tempestes de tota mena, i no ens abandonarà. Ella no ens ha abandonat mai.

Manuel M. de París

15

UN COL·LECTIU HUMÀ MOLT ESPECIAL

Potser perquè ara compleixo 41 anys de sobrietat i no tinc grans problemes, gràcies a A.A., tinc el convenciment que aquesta associació no em pertany només a mi.

Ser A.A. és un gran privilegi, però comporta un deute quotidià amb els que, encara desorientats i solitaris, continuen sofrint i arrossegant aquest càncer de l'ànima que és l'alcoholisme.

Els A.A. formem un col·lectiu humà molt especial. Arriba un dia en què finalment ens trobem i ens identifiquem a través de les nefastes conseqüències de l'ús i l'abús d'una mala medecina, l'alcohol. El fem servir per exaltar, apaivagar, defugir o satisfer problemes greus de personalitat, com les pors, la timidesa, l'avorriment o la inadaptació a la vida.

Les begudes alcohòliques, que per a la majoria dels mortals estan unides a l'alegria, a la celebració, a la festa, per a nosaltres són un verdader verí degradant del cos i de l'ànima.

Vaig creure sempre que abstinència significava presó i que beure era l'alliberament, quan en realitat sempre resultava ser el contrari, i això em va portar inexorablement cap a la meua destrucció.

Dono gràcies a Déu per haver-me fet trobar a París, un dia de 1960, aquesta meravellosa Fraternitat de nens i nenes de totes les edats que és, en definitiva, Alcohòlics Anònims.

Manuel M. de París

16

67è ANIVERSARI D'A.A. AL MÓN

10 de juny 2002

Els seus 67 anys de prodigiosa existència, dia rere dia, donen fe del miracle més desitjat al món, que és el de rejuvenir; la mitjana d'edat dels seus membres no fa més que disminuir. La nostra Fraternitat és ara la més jove que ha existit mai, sense que els seus tres llegats hagin perdut ni valor ni actualitat.

*Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.*

*De Campos de Castilla, "Proverbios y cantares"
A. Machado*

"Una gran part del nostre capital ve del nostre passat, l'invertim avui perquè demà se'n beneficiï el major nombre possible de gent.

Sense l'esperança acumulada, amb el temps, ens veuríem reduïts i dependríem de la nostra bona voluntat i de la nostra imaginació."

Fullet 1960-1985, 25 anys d'A.A. a França

Sempre he tingut el desig de conèixer la saba que va alimentar els nostres pioners fent-la ressorgir des de les arrels, perquè les

branques puguin créixer ara amb la mateixa vitalitat i la mateixa força que el tronc que les va engendrar.

Quan no rebem aquesta saba vital, feta d'amor compartit, les branques, inclús les que semblen més sòlides, amb el temps s'acaben assecant. El temps amaga els petits esdeveniments i disfressa els grans. És per això que ens sembla important descriure les nostres impressions, els nostres "descobriments" i experiències, i enviar-los als serveis de publicacions de la nostra Fraternitat.

D'ençà que vaig arribar, el 1960, he sentit profundament que hi pertanyo en cos i ànima. Sense aquest profund sentiment jo no hauria trobat la verdadera fraternitat i hauria perdut, des de faria temps, la vida.

Les campanes del meu campanar han tocat 65 vegades. Avui en dia la meua vida es divideix en dues parts ben definides:

*He buscat la meua ànima, però no l'he poguda veure
He buscat Déu, però no l'he sabut trobar
He buscat els meus germans de sofriment
I tot ho he trobat.*

Anònim (sentit en una reunió)

Manuel M. de París

17

MILIONS D'ANELLES A LA CADENA

Amb tota la meva gratitud, per a tots els que van fer possible A.A. al món, els meus veterans i tots els altres. Em dic Manuel i tinc el profund sentiment de pertànyer en cos i ànima a aquest meravellós miracle del nostre temps, que s'anomena Alcohòlics Anònims.

Avui en dia és per a mi una evidència que si no hagués arribat a la meva primera reunió, a mitjan 1960, ja faria molt de temps que no comptaria entre els habitants d'aquest planeta, i que m'hauria sigut impossible tenir, ni que fos una idea sumària, de qui era realment jo. No sabia com funcionava i no cal dir que hauria sigut incapaç de posar-me en marxa cap a una cosa tan irreal com llunyana i efímera, com era per a mi un despertar espiritual.

Per tot això em sento pertanyent en cos i ànima a la nostra Fraternitat, i així ho faig saber quan em presento a les nostres reunions: "Em dic Manuel i sóc d'Alcohòlics Anònims".

Existim des de fa més de 24.000 vegades 24 hores, període aquest que hem adoptat com a unitat de vida, tractant d'ajustar les nostres esperances i els nostres esforços a aquest lapse de temps, que és genuïnament astronòmic i planetari. A la Terra un dia està compost per un matí, una tarda i una nit. Actualment tracto de viure'l plenament, i encara que algunes vegades els nuvolots dels contratemps i les dificultats tapen la llum de les estrelles del firmament, no per això m'haig de desesperar i pensar que demà no seré allà dalt, brillant amb tota l'esplendor de la seva llum.

Som part integrant d'una cadena formada per milions d'anells, unides entre si per un profund amor fraternal, nascut del sofriment i

de l'esperança conjugats i compartits quotidianament. A les nostres primeres anelles, les més antigues, les que ja no estan aquí, les que se'n van anar, els guardem, a més de tots el nostre agraïment i la nostra estima, el seu lloc al costat del nostre. Aquesta cadena només fou possible per la calor i la comprensió que ells van saber donar i per les experiències acumulades i compartides. El resultat són aquests 65 anys d'existència de què gaudim avui dia.

Aquestes anelles només es poden acoblar conjugant el més profund amor desinteressat que un ésser humà pot sentir per un altre. La forja de la vida continua produint anelles amb diferències i defectes de fabricació, com els meus. Un dels dons que Déu ens ha atorgat és tenir el privilegi de poder acollir aquestes anelles defectuoses sense jutjar-les i transmetre als nostres germans aquest missatge de tolerància i amor i, consegüentment, ajudar-los.

Jo sé ara que venim en aquest món a donar el millor de nosaltres mateixos i a compartir, i que tan sols així s'arriba a la pau i a la felicitat.

La nostra cadena compta avui dia amb milions d'anells, però només és tan sòlida i forta com la més feble de les que la componen. Ajudar i reconfortar aquesta anella és la responsabilitat de tots, i d'això en depèn la nostra seguretat. A.A. és com una gran dinamo, que rep i genera l'única força capaç d'ajudar a restablir-nos, i aquesta força, aquesta energia, és amor.

Crec que la malaltia més perillosa de l'ésser humà és l'autodestrucció. Crec que hem de saber assumir serenament un rol que és important: els alcohòlics són autodestructors de primera línia. Els A.A. som persones que hem vist les orelles del llop i ja estem de tornada. Jo sento una gran gratitud pels A.A. que van arribar en els 25 primers anys. En els 15 primers van escriure els Passos, és a dir, van saber escoltar la melodia i posar lletra a aquesta simfonia d'amor que és A.A. Des del 1950 tots som projectes de felicitat per mitjà d'un Programa escrit, que ha sigut degudament confrontat amb l'experiència.

L'important a A.A. no és arribar el primer, però sí arribar-hi i

quedar-s'hi, vivint un verdader canvi interior, subtil i profund, que ens porta a viure aquesta altra dimensió, fins a despertar l'esperit adormit. És la condició *sine qua non* per poder existir sense trobar altres formes de fer-se mal, com la ludopatia, el sexe sense mesura, la codependència, provocar-se un càncer, els cicles depressius i mil altres formes d'autoflagel·lació.

Acumular molts anys d'abstinència no vol dir res en si mateix, el verdaderament important és viure aquesta nova vida harmoniosa i feliçment el major nombre de dies cada setmana, i això vol dir compartir.

Durant 20 anys de la meua vida vaig buscar la meua ànima i el meu Déu a través de les begudes espirituoses, i ¡quin desastre!, no sabia que tenia una profunda malaltia de l'esperit que només es podia curar amb un despertar espiritual. Des de fa 41 anys comparteixo la vida en la Fraternitat i tracto d'ajudar els meus germans i germanes; la meua vida és ara harmoniosa, feliç i vital. Als 78 anys em sento més jove que quan en tenia 37, l'any 1960. Quan hi vaig arribar, els que em van rebre em van llegir les Dotze Promeses d'A.A., i la veritat és que jo no vaig comprendre ni l'abast ni la realitat que contenien fins a molt més tard. El meu record per als qui em van rebre i per als primers de la cadena és, de debò, quotidià.

Allà on sigueu ara, i espero que estigueu junts bevent aigua beneïda després de les reunions, us prego que em reserveu un lloc, tal com va fer en el passat. Però cada cosa en el seu moment, la veritat és que no tinc pressa, aquí em queda encara molt per compartir.

Manuel M.
Àrea 5, Saragossa

18

UNA NOVA VIDA

Mûr-de-Bretagne

Com cada any quan les meves ocupacions professionals, compromisos familiars o tenístics m'ho permeten, me'n vaig a Mûr-de-Bretagne. Aquest any el motiu principal de la celebració era commemorar els 35 anys de l'arribada d'Alcohòlics Anònims a la regió bretona, a França. L'organització, l'ambient i, sobretot, l'escalf humà que s'hi respiraven eren magnífics.

Jo havia viscut les grans dificultats que vam haver de passar perquè la nostra Fraternitat pogués finalment assentar-s'hi i s'hi obrís un primer grup. La implantació de l'organització catòlica "Creu d'Or" des de feia molt de temps, sobretot a les zones rurals, dificultava en gran manera que les persones que necessitaven ajuda vinguessin a aquesta estranya societat titllada de secta americana. Nosaltres anomenàvem apòstols els companys que, al cap de poc temps en els escassos grups que ja existien a París, se n'anaven per raons familiars o de feina a les regions d'on eren originaris. La casualitat va voler que fossin dotze.

Jo, que havia arribat uns quants anys abans, assegurava la Permanent i el Secretariat del Quai d'Orsay 65, és a dir, els Serveis Generals i tota l'estructura d'A.A. a França. En aquella època tenia la missió d'encoratjar els "apòstols" en l'àrdua empresa, i de centralitzar els esforços, perquè es tractava de l'esdevenidor d'A.A. a França.

La broma de l'època consistia a dir-me: "Per sort no et dius Jesús, oi, Manuel?" A la qual cosa jo responia que Manuel vol dir en hebreu "Déu està amb nosaltres" i que no m'havien crucificat

encara, però que bregar amb ells era un martiri encara pitjor.

Bé, però em vaig apartant del tema que us volia explicar. Com podeu deduir pel que acabo de dir, ja fa 43 anys que sóc a la nostra Fraternitat, cosa que és una meravella en si, però com que hi vaig arribar amb 37 anys, això vol dir inapel·lablement que tinc 80 anys. I, de tant en tant, encara que visqui 24 hores al mateix temps, i només per Avui, un es demana, bé, ¿i quants en quedaran?

Això era el que em rodava pel cap el 27 d'abril a Mûr-de-Bretagne, a les deu del matí. Deia el programa que a la reunió plenària el tema era "Una Nova Vida"; em vaig quedar perplex i com si somiés. Però, ¿encara podria A.A. oferir-me un miracle més?

Me'n vaig anar a la reunió ple d'entusiasme i esperança. Vaig demanar la paraula i vaig preguntar quina hauria de ser la meua actitud i el procediment per obtenir "Una Nova Vida". El moderador de la reunió plenària, que em coneixia bé, em va respondre amb gran calma i aplom:

"Mira, Manuel, gràcies al Programa d'Alcohòlics Anònims has dut una vida nova i feliç, no oblidis la teua història dels 20 anys que vas estar vivint en l'alcohol abans d'arribar al si de la nostra Fraternitat. Allò que A.A. et va prometre a les seves Promeses t'ho ha donat amb escreix, i així continuarà sent si apliques els nostres principis fins que surtis per al viatge sense retorn. Gosaria dir-te que, potser, tot el que aquí has aconseguit pot continuar d'una forma que no podríem comprendre. I aquest viatge ha de ser molt bo i agradable, perquè no en torna ningú."

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa

Nota: Des d'aleshores han passat dotze anys i continuo gaudint de les Promeses d'A.A. Des d'aleshores visc encara més aquí i ara mateix. I de la data del viatge sense retorn... això no és problema meu, ni sé pas de qui.

19 DIÀLISIS I TRASPLANTAMENTS

Conversació entre un psiquiatre i el seu antic pacient

Psiquiatre:

"Però, bon amic meu, ¿què és el que ha fet per aconseguir un canvi i una transformació tan sorprenents? Li prego que m'ho expliqui en termes estrictament científics; vostè ja m'entén ¿oi?"

Pacient:

"¿En termes científics, doctor? Bé, doncs com recordarà, jo tenia el fetge molt malament i el meu estat general era deplorable... sense parlar-li de la meua vida en tots els altres aspectes. Vaig anar a veure els d'Alcohòlics Anònims, vaig deixar de beure qualsevol líquid que contingués cap mena d'alcohol i des d'aleshores vaig a les reunions dos cops per setmana. Bé, en termes científics és una cosa com fer-se una diàlisi física i un trasplantament a l'ànima."

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa
febrer 2003

20

EL LLENGUATGE DEL COR

Article de Veronique K.

Le Big Studio, 2003

Dobri Tchass Zbogom

[A.A. és] Potser el descobriment més extraordinari i el més incisiu que es pot fer al llarg d'una existència, a pesar d'haver-la consagrat a la cerca de l'excèpcional.

Joseph Kessel (1898-1979)
Amb els Alcohòlics Anònims

Gràcies a la ploma de l'escriptor i acadèmic Joseph Kessel i als seus llargs articles a *France-Soir*, del 24 de juliol al 16 d'agost de 1960, sota el títol "La Nova Terra de l'Alcoholisme", el gran públic francès va poder conèixer l'existència del moviment d'Alcohòlics Anònims, ja ben implantat als EUA i fins aleshores mig amagat a París.

Aquests articles, aplegats en un volum titulat *Amb els Alcohòlics Anònims*, van aparèixer al final de l'any 1969, editats per Gallimard.

- "El més estrany –confirmarà Manuel M., membre d'A.A. i amic de Joseph Kessel–, és que vostè hagi transmès el missatge, sense ser alcohòlic".

- "Això és un gran elogi –va respondre Jef– jo no he fet més que la meua feina de periodista".

I ell aniria més lluny, perquè va arribar a ser president del Consell d'Administració d'A.A. i després (els principis abans que les personalitats), es va obrir un grup que duia el seu nom, al carrer Lions-Saint-Paul 7, de París.

Cinc anys després dels seus articles hi havia dos grups estables a París

i dos al nord de França, i també uns quants que compartien experiències per correu. Avui en dia l'associació consta de més de 550 grups repartits per tot França, sense comptar els centres de serveis, les "antenes" dels hospitals i els grups de presons.

Jef tenia el costum de dir, abans de sortir cap a una missió periodística, la seva frase fetitxe: *Dobri Tchass Zbogom*, que significa "Que Déu ens acompanyi".

Des d'aleshores Déu no ens ha abandonat mai, però nosaltres sí que l'hem abandonat a Ell, i el moviment A.A. s'ha desenvolupat més enllà de qualsevol expectativa. En un país on el vi no és considerat alcohol, els grups d'A.A. estan establerts en les més reputades zones vinícoles: Chablis, Mâcon, Beaune, Saumur, Jurançon i Bordeus.

¡Aleshores, *Dobri Tchass Zbogom* per a tu, Jef, que ens veus créixer i ens estimes des del cel!

Veronique K.
Le Big Studio

Joseph Kessel

Els articles sobre Alcohòlics Anònims han tingut molt de ressò, i de la manera més singular. No tenien res a veure amb revolucions o guerres, bandits o herois; tampoc amb països de difícil accés, tribus mal comunicades o animals salvatges. En efecte, no tenien res a veure amb tot això. La meua feina tenia per objecte narrar històries d'homes corrents, amb el decorat de grans ciutats. Aquests homes pertanyien a tots els mitjans socials, eren del comú dels mortals, llevat del seu infern interior, i dins d'aquest, el més banal: el món de l'infern de l'alcohol.

Tot havia començat per casualitat. De pas per París, una amiga escenògrafa que arribava d'Amèrica em va explicar que havia viscut la salvació d'un amic seu que estava perdut en l'alcohol i que s'havia convertit en una desferra humana. L'instrument d'aquesta mena de miracle era l'associació d'Alcohòlics Anònims. Hi havia en el seu relat una intensitat dramàtica tan gran, que vaig sentir la necessitat imperiosa de conèixer la feina que feien, en la qual aquest no era més que un capítol.

De bon principi jo només volia escriure sobre això que els periodistes anomenem una "bona història", bé sigui de crims, d'horror, d'heroisme o de santedat. I és clar, a Alcohòlics Anònims havia trobat tot això en grans quantitats.

Però en el rerefons de l'abisme de la desesperació, hi havia una mena de secret meravellós d'humilitat, que havia tornat a la desferra més lamentable la dignitat de viure.

Més enllà i per damunt de les "bones històries", hi havia una història molt bonica, molt noble i molt gran, que ens ha permès no desesperar mai enfront de la desgràcia de l'ésser humà.

Joseph Kessel (1898-1979)
Reporter, escriptor, acadèmic

Yves Courrière

La versió abreujada dels articles sobre Alcohòlics Anònims, que ocupaven pel cap baix 20 pàgines, amb el títol "La nova terra de l'alcoholisme", va aparèixer a *France-Soir* al llarg de l'estiu de 1960, entre el 24 de juliol i el 16 d'agost. Aquests articles van provocar una gran quantitat de correspondència, que fou la prova de l'impacte que havien causat en el gran públic, que d'aquesta manera es va assabentar de l'existència de la secció parisenca d'A.A., que fins aquell moment era confidencial. El recull complet es va publicar a la col·lecció "L'Air du Temps", dirigida per Pierre Lazareff, a l'editorial Gallimard.

Amb els *Alcohòlics Anònims* era el cinquè gran treball, en volum, que Joseph Kessel ofería, després de la guerra, als seus vells seguidors, i el que feia setanta-tres d'una prolífica bibliografia.

Mentrestant "el Lleó" –sobrenom amb què es coneixia Kessel– prosseguia la seva carrera excepcional: des del 1959 ja hi havia una edició il·lustrada de la obra per a infants i se'n llegien alguns fragments a les escoles. I en el mateix any 1960 dos Kessel nous figuraven als aparadors de les llibreries. I encara que ell estava molt interessat pel destí excepcional del doctor Felix Kersten¹⁹, estava particularment atent a l'aparició del llibre, per raons personals i per A.A.

Ara bé, així com *Les mans del miracle* van depassar els 100.000 exemplars, *Amb els Alcohòlics Anònims* no provocà ni de bon tros el mateix interès en els lectors. Saturats de drames, els clients de les llibreries no compartien el parer dels lectors de *France-Soir* ni el de les persones més importants de l'Estat (v. la carta del General De Gaulle, cap. 12).

19. Kessel publicà el 1960 *Les Mains du miracle*, novel·la basada en el massatge personal de Himmler, Felix Kersten, que va evitar la mort de milers de jueus, gràcies a la seva influència en el poderós jerarca nazi.

El grup del Quai d'Orsay

A causa d'aquestes reaccions i sobretot per les trucades que arribaven, cada dia més nombroses, a l'Església Americana, Kessel no lamentava les vendes mediocres del seu llibre ni li sabia greu haver dedicat tants esforços per donar a conèixer A.A. i perquè continués desenvolupant-se. Encara que li desagradava vincular-se amb qualsevol associació –la del Premi Albert Londres (el més important de França que es concedeix a un periodista) era l'única a la qual era fidel des de feia més de 30 anys–, anava sovint al local d'A.A. de Quai d'Orsay, s'asseia en una cadira, i quan la reunió s'acabava li agradava xerrar amb algun dels "salvats", com Manuel M., que li explicava amb gratitud infinita l'experiència dramàtica que havia viscut fins feia encara no un any.

"Estava al capdavant de tot i vostè em va salvar la vida." I la frase no era exagerada!

Yves Courrière
Extracte de la biografia de Joseph Kessel,
Sobre la pista del Lleó, pp. 951-953
Librairie Plon

Amb motiu del tercer aniversari d'A.A. de França, a la gran sala del número 65 del Quai d'Orsay, a París, fou creat el primer grup en llengua francesa per l'advocat Nick H.

Joseph Kessel va respondre a les manifestacions d'agraïment dels amics d'A.A.:

"Hauria d'haver tingut un tap de suro en comptes de cor, per no sentir tota l'extraordinària profunditat espiritual del missatge d'A.A., així com la força d'amor que es desprèn d'aquesta fraternitat. Sóc jo qui us en dona les gràcies. No he fet més que el meu ofici de periodista. Si els meus articles us han pogut ajudar a trobar la bona direcció, n'estic molt content, però sense els A.A. i el seu Programa els meus articles no us haguessin servit de res."

Bill W.

Bill W. ens advertia: "Tindreu moltes dificultats per implantar A.A. a França, perquè en aquest país el vi no es considera alcohol i està profundament introduït en els hàbits i els costums francesos".

21

UN CEL PLE DE BONES ESTRELLES

Aquesta vegada no he pogut anar a la “Sant Silvestre” amb els meus amics de França, i em sap molt de greu. Com ja és habitual l’organització de l’esdeveniment s’ha confiat a un grup eficaç, heterogeni i entusiasta. Aquest grup aplega tots els especialistes necessaris: decoradors, electricistes, restauradors, músics, mànagers, etc., que ho donen tot per rebre un nou any, amb tant de gust com d’amor. Per mi representen l’eficàcia que ens hauria de servir d’exemple en tots els serveis d’A.A.

Cada any s’escull un tema per decorar la sala, que té capacitat per a més de 200 persones. El tema d’enguany, que per mi té un sentit profund, ha sigut “Un cel d’estrelles”.

Al cap de poc d’haver arribat a A.A., el meu padrí, Fuller P., em va preguntar si jo coneixia bé l’etimologia de les paraules. Vaig començar responent que en francès no gaire bé, i vaig acabar confessant-li que en espanyol tampoc.

Em va dir: “Miri, Manuel, tots els A.A. depenem d’un Programa escrit. És per això que la comprensió profunda de les paraules és molt important. Per exemple, SERENITAT té en la nostra filosofia de vida una gran importància, i ¿sap què vol dir? Doncs vol dir *cel sense núvols*, ve del llatí SERENUS. Tenir una ànima serena, sense nuvolots, ens convé molt als alcohòlics. Un altre exemple és HUMIL, que també és una paraula clau a A.A. Etimològicament ve d’HUMUS, que vol dir ‘terra’, en llatí, *que toca directament amb els peus a terra*. Això és una persona humil”.

Al cap de poc em va regalar un diccionari etimològic. Un dia se’m va ocórrer consultar-lo i hi vaig buscar la paraula DESIG,

que és l’única que preguntem als nous quan arriben (la nostra única condició per formar part d’A.A. és el desig de deixar la beguda). I vaig tenir una gran sorpresa en comprovar que DESIG prové també del llatí, i de la paraula SIDUS, que vol dir ‘astre’, en la forma *sidere*, IMMÒBIL, PARALITZAT. *Desiderare* vol dir escapar de la mala influència dels astres i deixar de veure’ls damunt com un destí implacable. Escapar de la paràlisi, de la “sideració”, i posar-se a caminar.

El desig és, doncs, una força de llibertat en l’home, responsable de la seva acció i dels seus actes. Curiosament, quan jo bevia, abans de trobar A.A., em queixava de la meua trista sort, de la mala estrella que em va tocar quan vaig néixer. Aleshores hi havia una cançó que deia:

*El día que nací yo
que estrellita reinaría
por donde quiera que voy
que mala estrella me guía.²⁰*

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa

20. El vers és d’una cançó d’Imperio Argentina, i diu realment:
El día que nací yo, ¿qué planeta reinaría?
por donde quiera que voy,
qué mala estrella me guía.

22

CREIXEMENT A L'EUROPA VINÍCOLA

Extret del llibre *70 Años de Crecimiento*, p. 53

Convenció Internacional de Toronto, 2005

FRANÇA

Els primers grups en llengua francesa de França.

Ja hi havia reunions de membres americans, l'any 1949, a París, però el primer grup de parla francesa es va formar arran de la publicació a *France-Soir*, l'any 1960, d'una sèrie d'articles sobre Alcohòlics Anònims, obra del periodista Joseph Kessel. Després d'haver escrit al diari, Manuel M., d'origen espanyol, va sol·licitar les publicacions d'A.A. i va organitzar un grup de quatre membres: Manuel, François B., Jean M. i Lennard (un suec).

L'any 1961 el Grup Quai d'Orsay seria apadrinat pels A.A. americans, que havien fundat un grup A.A. a París el 1955. Es van anar formant altres grups i al principi dels anys 70 els Serveis Generals de França van obrir les seves portes al carrer Trousseau.

ESPANYA

Primeres reunions a Madrid

Una certa Sra. García de Nova York va informar l'Oficina del Servei General (OSG) del desig del Dr. E. Pelaz, psiquiatre d'un sanatori de Madrid, de formar un grup d'A.A. L'OSG va enviar fullets a Pelaz i el nom del seu contacte a Madrid, Ray C., de nacionalitat estatunidenca. Ray i el seu company, Dan C., comencen a fer reunions en anglès l'any 1955. A finals d'any el nombre de membres s'ha quadruplicat i hi ha un grup espanyol-americà que es reuneix al sanatori del Dr. Pelaz. Al

cap de poc els espanyols formen un grup separat, que aviat atreu més membres i fomenta la formació de grups arreu del país.

ITÀLIA

Itàlia s'incorpora a files

Es creu que els inicis d'A.A. a Itàlia daten de l'any 1972, quan Giovanni i Ermanno s'uneixen a grupet d'americans que fan reunions a Roma. Amb l'ajuda d'alguns d'aquests americans, els dos italians, junt amb Carol C., formen el primer grup d'A.A. de parla italiana. Dos anys més tard es forma un grup a Florència i el 1976 un altre a Milà. L'any 1978, representants de diversos grups aconseguixen que l'OSG de Nova York patrocini la publicació d'*Il Grande Libro*, que ja s'està traduint a l'italià. *Alcolisti Anonimi* es va publicar l'any 1980.

PORTUGAL

Un nou començament a Portugal.

L'any 1956 ja es reunien a Lisboa grups de parla anglesa, i el 1959 a la base militar de Lajes, a les illes Açores. Però A.A. no arrela en aquest país fins el 1975, quan Ed A., d'origen americà, torna després d'una rehabilitació als EUA i comença a portar el missatge a hospitals. Arran d'això, es formen grups de parla portuguesa a Lisboa, Porto i l'Algarve. La literatura d'A.A. en portuguès, enviada per A.A. de Brasil, contribueix al desenvolupament i a l'estabilitat dels grups.

GRÈCIA

Cartes de Grècia

Un pilot americà, membre d'A.A., informa l'OSG de Nova York que ha presentat un exemplar de *Dotze Passos i Dotze Tradicions* al pare Charles Hanna, capellà de l'Església Americana d'Atenes. El pare Hanna inicia una correspondència amb l'OSG de Nova York a principis del 1957. Gràcies a la seva feina, tres solitaris que viuen a Atenes, Frank O., Gus i Cal, militars, fan la primera reunió grega al port del Pireu.

23

ELS ALQUIMISTES D'AVUI

Saragossa, 10 de juny de 2007

72è aniversari de l'arribada d'A.A. al món

Nosaltres... els bevedors, els embriacs, els buidaampolles, els dependents, els addictes... a begudes espirituoses com el vi, als fermentats com la cervesa, o als destil·lats com el licor; en definitiva, nosaltres, els alcohòlics, som els actuals alquimistes, del desastre, dels més abjectes; alambins vivents de les mutacions..., de l'horror... ¡Convertim les begudes alcohòliques en llàgrimes, esperma, suor i sang! Hem desvirtuat allò que la societat va exaltar i utilitzar per a les celebracions, la degustació, els homenatges, les festes i l'alegria... transmutat en denigració, que ens arrossega al pou de les serps, que és la demència, el fàstic d'un mateix, a l'autodestrucció i a les portes de l'infern.

Quin destí... i quin desenllaç tan inesperat! Com si el camí del sofriment fos la via elegida per a la superació, per a aquesta nova i última mutació, a través d'una profunda presa de consciència que permeti distingir el mal i el bé, una cosa així com un despertar de l'esperit adormit, capaç de transformar el sofriment en felicitat, en vida generosa, a través del Do d'un mateix i l'amor al proïsme, que condueix a poc a poc a l'harmonia i a la serenitat interior. Havent sigut abans esclaus adormits per les deficiències de la nostra personalitat, entre altres motius, despertem a una vida de generositat i amor fraternal que ens proporciona al mateix temps harmonia i serenitat. El Programa d'A.A. és en bona mesura el model que dirigeix aquest nou projecte de vida.

Avui fa 72 anys del dia que tot va començar, del dia que aquest

miracle que ara s'anomena Alcohòlics Anònims va arribar al món, i fou el dia que el Dr. Bob, en comunió amb l'ànima de Bill W., va deixar de prendre qualsevol mena de beguda alcohòlica. Una osmosi, una compenetració per mitjà d'un alliberament mutu i molt especial d'aquestes ànimes bessones ho va aconseguir.

Jo no sé què passa realment quan un alcohòlic li parla a un altre alcohòlic, quan comparteixen les seves experiències, les seves desgràcies i els seus desitjos de felicitat. El fet és que, si és veritat que el Dr. Bob havia deixat de beure pel seu compte, mentre Bill W. l'ajudava tampoc no havia sentit l'obsessió de beure.

Quan jo parlava del meu problema amb la família, amb els especialistes, els metges o algun amic, perquè m'arribessin a entendre, quasi sempre m'havia d'adaptar a la seva forma de ser i de sentir les coses. Però quan vaig parlar per primera vegada amb aquells Alcohòlics Anònims, que eren *gringos*, com jo els anomenava en aquella època, a l'Església Americana de Quai d'Orsay de París, i els quals no havia vist mai a la vida... ells i jo ràpidament vam ser i vam formar un tot; ells van penetrar en la meua ànima i jo en la d'ells, per capil·laritat, igual que un líquid és absorbit per un paper assecant porós. Des de les primeres paraules formàvem una esperança, desitjàvem el mateix i per a tots: ser feliços junts en aquest món, sense tocar ni una sola gota més d'alcohol, i això NOMÉS PER AVUI. Això sí que va funcionar per a mi i em continua funcionant des de fa 47 anys. Crec que aquesta definició, aquesta osmosi, aquesta capil·laritat és part del nostre miracle, que fou, és i ha sigut A.A. arreu del món. Avui, quan se'n compleixen 72 anys, no puc deixar d'expressar tot el meu agraïment i amor a aquells que van experimentar aquestes sensacions salvadores i van saber transmetre-les i expressar-les per escrit, perquè avui en dia milions de persones puguem viure una vida plena de pau i felicitat. Setanta-dos anys és molt poc temps comparat amb l'edat de la humanitat, com perquè la societat que ha habitat el planeta en aquest lapse de temps se n'adoni i prengui consciència de l'autèntica i real importància que té per al món aquest nou corrent salvador de vida i amor, que és en realitat Alcohòlics Anònims.

Em sembla que ja fa molt de temps que hem superat les fronteres d'aquest assot que és l'alcoholisme, i hem portat les seves possibilitats d'ajut a tothom que per la seva condició sofreixi dependències autodestructives o inadaptació al món en què viu, permetent que desenvolupi una nova comprensió, no solament dels seus problemes i les seves deficiències i inadaptacions, sinó també del profund canvi dels valors en la seva vida, pel fet d'acceptar estar en cada moment ara i aquí, i fer emergir el millor de la seva ànima, desitjant compartir la seva experiència amb els que ara pateixen com ell va patir.

En aquest món que s'autodestruïx de mil maneres, amb guerres, genocidis, escalfament global... per esmentar només els efectes més aparents d'aquesta destrucció, la humanitat es manté en el seu egoisme desenfrenat, amb un menyspreu total del benestar comú i de la preservació de la vida, exactament com jo en una època del meu desenfrenat alcoholisme. El nostre exemple potser podrà contribuir a una presa de consciència, perquè els alcohòlics érem els autodestructors per excel·lència i els nostres senzills principis reflectits al nostre Programa representen la salvació. Estic plenament convençut que quan la humanitat està acorralada i se sent en perill, d'ella mateixa sorgeixen les actituds i els remeis per a la salvació. Penso que fins i tot el cristianisme mateix, amb les seves llums noves de pau i amor, no va sorgir per casualitat: era una necessitat imperiosa en aquella Roma putrefacta i decadent, per salvar la humanitat.

Atesa l'edat que tinc i la gran incògnita que significa el més enllà i el viatge sense retorn (encara que A.A. m'ha ensenyat a viure aquí i ara mateix), no puc deixar de preguntar-me si la nostra Força Superior és la creadora de tot l'Univers, si la vida humana té sentit real, o si el materialisme de Jean Guittou, savi francès, és cert. Crec que aquest problema és per a mi com un problema de trigonometria per a un gosset... està fora del meu abast.

En aquests 47 anys de vida d'alcohòlic anònim no he arribat mai a comprendre realment per què havia begut, però allò que per fi he entès de veritat és el gran privilegi que hem tingut els que hem

parat amb A.A., perquè ens ha sigut atorgat el Do més gran que hi ha en aquest món, poder ser útils a altres éssers que pateixen. I en aquest apartat són els nostres pioners els que més bé van saber, sentir primer, interpretar després i transmetre a continuació totes aquestes meravelloses ensenyances a les generacions posteriors.

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa

SÍNTESI D'UN DESPERTAR ESPIRITUAL

La trobada

Si bé és veritat que l'ús i l'abús del consum de begudes alcohòliques fou el mitjà pel qual ens vam conèixer un dia, la raó profunda que constitueix el llaç que ens ha mantingut units al llarg del temps ha sigut aquest seguit de deficiències de la personalitat que ens són comunes: La inadaptació a la vida, una certa inseguretat i inestabilitat, la tendència a l'autodestrucció inconscient i, sobretot, una manca de maduresa emocional.

Definició

És per això que, tenint en compte aquesta immaduresa, diem com a definició jocosa d'A.A. que som una Fraternitat de nens i nenes de totes les edats, disposats a ajudar-se per créixer i compartir el projecte d'esdevenir unes persones noves.

La consciència

La presa de consciència es concreta quan acceptem que l'embriaguesa és un símptoma, la febre d'una malaltia física, moral i espiritual que ens domina.

El trajecte

El nou trajecte elegit i desitjat no s'acaba quan deixem d'ingerir begudes alcohòliques; ben al contrari, és precisament a partir d'aquest moment quan realment tot pot començar.

La projecció

La projecció és el camí suggerit al Programa, que condueix a un despertar espiritual i que es catalitza en nous valors. Aquests engendren altres actituds, com viure ara i aquí, però sense deixar d'examinar-se un mateix regularment.

Pertànyer

Saber i acceptar que allunyar-se d'aquest nou mode de vida (el qual comporta assistir a les reunions per compartir), vol dir una cosa així com descarregar les bateries on hi ha emmagatzemada l'energia vital d'aquesta forma de vida.

L'individu

L'individu és, dins del grup, el suport d'una consciència col·lectiva que existeix en la mesura que té capacitat per teixir llaços d'amor amb els altres. De la seva progressió depèn el creixement del grup i d'A.A. com un TOT.

El grup

El grup és aquesta identitat d'on emana la força que transforma la fugida de la vida i l'autodestrucció en agraïment i felicitat.

Conclusió

Aquests nens i nenes que vam arribar un bon dia, transformats gràcies a aquesta força prodigiosa i units per aquesta circulació d'una consciència col·lectiva d'amor fraternal indefinible, que ens allibera i il·lumina... Doncs, bé!, tot això constitueix per a mi un despertar espiritual.

Manuel M. de París

Grupo Armonía

Saragossa, 6 de gener 2008

PER QUÈ, UN COP S'ÉS ALCOHÒLIC, SE N'ÉS PER SEMPRE?

Quan per fi vaig arribar, al cap de 20 anys d'incomprensió, angoixes i disbarats de tota mena, al número 65 del Quai d'Orsay de París, a l'església americana on es reunien els Alcohòlics Anònims de parla anglesa, vaig trobar tres *gringos* que em van explicar que jo arrossegava una malaltia mal compresa i irreversible que s'anomena alcoholisme, i que quan un és alcohòlic ho és per sempre.

Aquesta frase em va fer esgarriar i em va paraitzar; em semblava com una sentència a cadena perpètua en un calabós. En veure la meua cara de pànic i la meua actitud, un d'ells, que es deia Fuller, em va invitar perquè ens veiéssim l'endemà amb més temps, per explicar-me el que ell sabia d'aquesta malaltia tan peculiar que era la nostra, desconeguda i desprestigiada, perquè encara faltaven molts anys perquè l'OMS (Organització Mundial de la Salut) l'acceptés com a tal.

Fuller feia 17 anys que no tastava una gota d'alcohol, i com que érem a mitjan 1960 això volia dir que havia arribat quan Alcohòlics Anònims tenia només 8 anys de trajectòria miraculosa i salvadora en aquest món.

"Estimat company d'infortuni —em va dir amb un gran somriure— ... sí, un cop s'ha traspassat aquesta frontera imaginària que separa els humans dels *bevedors problema*, ja no es pot fer marxa enrere. Un cop alcohòlic... ja ets per sempre alcohòlic. Si vostè accepta, des d'ara, aquest principi plenament, s'evitarà molts problemes i sofriments. No hem pogut mai constatar que un company o

companya hagi pogut prendre begudes alcohòliques sense sofrir, a curt o a llarg terme, les conseqüències d'aquest fet".

I va continuar: "Als EUA, on les coses es plantegen a gran escala, s'han fet seguiments per saber què havia passat amb els cinc o sis mil primers membres que van arribar a A.A. Doncs bé, els van trobar completament abstemis, o en plena recaiguda alcohòlica, és a dir, la tercera categoria, la d'aquells que haurien pogut ingerir begudes alcohòliques normalment, no existia.

"Això demostrava ben clarament el que acabo de dir, Manuel. Nosaltres, els A.A., no som professionals ni tractem de trobar raons filosòfiques, fisiològiques, psíquiques o morals d'aquest comportament, l'únic que desitgem és, a través del nostre Programa, no tornar a destapar una ampolla i aprendre a viure feliços, sense fugir, sense emborratxar-nos."

Aquesta primera conversa em va ajudar molt i va ser crucial a l'hora de comprendre la meua malaltia i el meu comportament, però sempre em va deixar el desig de saber-ne més i de comprendre millor els motius pels quals jo era diferent de la resta dels mortals i per què això havia determinat i condicionat tant tota la meua vida.

Avui, 49 anys després, i sense haver tornat a tastar una gota d'alcohol, vull compartir amb els meus lectors les conclusions a què he arribat pel que fa al meu alcoholisme. El primer que cal constatar és que hi ha tantes formes d'alcoholisme com alcohòlics. I això passa perquè l'alcoholisme és una malaltia condicionada per totes les facetes que conformen una persona, a més de ser progressiva, incurable i mortal, si no s'atura. També cal tenir en compte que els costums i el medi hi influeixen.

Deia l'eminent doctor Israel, que em sembla que fou el primer a obtenir la càtedra d'*alcoholologia* de la Sorbona, que els alcohòlics érem com ossets que havíem sigut mal alletats. Bebès que van néixer amb una gran hipersensibilitat, als quals afectaven molt intensament les pertorbacions del medi (discussió entre pare i mare, per exemple), sorolls, crits, baralles... tot això es transformava en grans

descàrregues d'adrenalina, que és la reacció fisiològica normal de l'organisme enfront de la por. Quan la freqüència d'aquestes descàrregues d'adrenalina és superior a la normal (a causa de la hipersensibilitat), la configuració del sistema metabòlic pot veure's alterada i esdevenir anormal. Quan aquest bebè creix i arriba a l'edat de prendre alguna beguda amb alcohol, no el metabolitza d'una manera normal i el que li arriba al cervell no és ja el derivat etílic clàssic de l'alcohol, sinó una cosa diferent, que fa que es produeixi l'enzim D12, la qual cosa comporta la necessitat de més alcohol: és la síndrome d'abstinència o *mono*.

Una sensació inconscient de benestar es grava aleshores en la memòria biològica, i la persona que reacciona així utilitza la ingestió de begudes alcohòliques davant de la por al sexe, la timidesa i altres estats d'alteració. Aquesta és una actitud corrent en quasi tothom davant de l'alcohol, però aquells que tenen aquest metabolisme peculiar desenvolupen la síndrome d'abstinència; podem dir que han caigut en una trampa, que els acaba fent dependents de la seva "droga", perquè per a l'alcohòlic ho és. El canvi del metabolisme queda fixat i no sembla que sigui possible tornar enrere o regenerar-lo, i és per això que l'única solució és no tornar a tocar ni una sola gota d'alcohol.

El problema es complica pel fet que ser alcohòlic va lligat amb una determinada personalitat en què la deficiència és una manca de maduresa emocional, que ens és comuna i que podria molt bé ser conseqüència d'aquesta hipersensibilitat en la infància. És curiós constatar el fet que, encara que als A.A. no ens hagin informat de res prèviament, quan expliquem la nostra experiència com a alcohòlics tots comencem sempre parlant de la nostra infància més reculada, intuïm que allà es va originar tot, i que en el fons les begudes alcohòliques en general no han sigut a les nostres vides més que una mala medecina amb el qual ens hem topat, perquè hem participat dels costums socials profundament arrelats en la humanitat des de temps ancestrals.

Pel que fa a la meua història personal, la meua experiència no solament confirma la teoria del professor Israel, pas a pas i punt per

punt, sinó que m'ha representat un gran descans el fet de tenir per fi una explicació per a tanta estupidesa.

Sense el Programa dels Alcohòlics Anònims no m'hauria sigut possible tenir estabilitat, ni poder tenir una vida feliç, perquè comprendre l'origen de la malaltia no basta per assolir la felicitat. Allò que m'ha proporcionat el nostre Programa és arribar a tenir la possibilitat de canviar els valors de la vida i viure sense por. No és endebades que l'oració de sant Francesc d'Assís és al nostre Programa, no com a referència religiosa, perquè el Programa recolza i s'inspira en aquesta bella filosofia d'amor.

Crec que la nostra malaltia és la demostració més patent de la realitat de les malalties "psicosomàtiques" i que la felicitat és l'absència de por en les nostres vides, és viure ara i aquí mateix, en tot moment.

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa, juliol 2009

LA FIGURA I EL ROL DEL PADRÍ

La manca de padrins i les seves possibles conseqüències
en la nostra Fraternitat

Així que vaig arribar a Alcohòlics Anònims em vaig adonar de la importància del padrí i del seu rol transcendental. Fins a tal punt, que si no me n'hagués servit d'una manera contínua i intensa avui no seria on sóc. Veig amb recança que aquest costum s'està perdent i que tan sols uns pocs companys se'n serveixen regularment, perquè després els afillats es facin seva aquesta figura tan important i la transmetin als nouvinguts.

El padrinatge porta dins seu les raons profundes de l'èxit d'A.A. i la noció de responsabilitat. És el nostre esdevenidor. Ser padrí suposa el coneixement del Programa, de la tolerància, la delicadesa i, sobretot, de la discreció.

A això cal afegir-hi, i no és el menys important, l'ajut que el padrí pot proporcionar al seu afillat perquè sigui un bon servidor, des de les responsabilitats en la dedicació al grup fins a altres nivells, més endavant. Crec que una de les raons per les quals els servidors escassegen és perquè no han après a ser-ho.

Els padrins també serveixen per defensar el grup de les actituds d'aquells que hi arriben sense escrúpols, perquè expliquen allò que és A.A. i allò que no és, i promouen el respecte mutu en tots els sentits. La meua experiència em permet dir-vos que la manca del padrí perjudica la qualitat del missatge d'ajuda i amor que hem de transmetre, sense esperar res més que sentir-nos bé per haver-ho fet.

La conseqüència primera és que el que arriba té en molts casos

la necessitat de parlar, de "vomitar" tot un passat nefast i les seves conseqüències, i sense saber-ho entorpeix el desenvolupament normal de la reunió. Per escoltar-lo i reconfortar-lo, per orientar-lo i calmar-lo, hi ha d'haver el padrí amb el Programa al davant. Si no el coneix, el nouvingut, sense saber-ho, transforma la reunió en un "mur de lamentacions". Això passa també amb membres més veterans, que no l'han treballat. El Programa d'Alcohòlics Anònims és una sendera que ajuda a saber i a comprendre que hi ha un seguit de deficiències en la base d'aquesta personalitat tan mal adaptada a la convivència, i que l'alcohol és una mala medecina per afrontar els tràngols de la vida.

Quan jo vaig arribar, i així he mirat de fer-ho en els grups en què he participat, es feia una llista de veterans voluntaris. El comitè de grup triava els que responien millor als punts següents:

- Temps d'abstinència
- Experiència com a afillat
- Experiència com a padrí
- Assiduitat en les reunions
- Coneixement del Programa
- Temps disponible

Us puc assegurar que quan Nick H., Fuller P. i McDonald se'n van anar jo no tenia ni els seus coneixements ni les seves qualitats, però em van preparar per ajudar els que anaven arribant.

L'alcohòlic, com sol passar amb els malalts emocionals, necessita recarregar les seves "bateries" en pau i tranquil·litat. D'aquí ve la frase tan coneguda entre nosaltres: "¿Com van les teves bateries emocionals? No oblidis recarregar-les". Aquest "corrent" el produeix la "dinamo", que és un grup d'A.A. quan funciona bé. Un A.A. padrí o afillat amb les bateries baixes és com un ninot de palla, sense ànima, que es belluga i s'agita però no transmet res.

El que més m'ha ajudat a conservar el tresor que A.A. em va donar ha sigut compartir i intentar ajudar els altres.

"Padrí", no ho oblidéssim, ve de "pare". És com un model al qual voldrem imitar i al qual ens voldrem assemblar. Quan jo vaig

arribar hi havia només tres A.A., tots nord-americans, i els vaig prendre a tots tres de padrins.

Nick H. era el filòsof que em deia: "Busca en tal part del Programa per al que m'has preguntat, crec que hi trobaràs alguna cosa que et pot ajudar. Has de trobar tu la resposta".

Fuller P. era la bondat i la tranquil·litat en persona. Es donava als altres amb tota la llibertat.

Amb McDonalds m'enfadava a vegades, crec que teníem els mateixos defectes de personalitat i això em molestava. Amb el temps tots dos vam fer progressos que ens van anar acostant.

Manuel M. de París

27

ANÈCDOTES DELS PRIMERS ANYS D'A.A. A FRANÇA

Servint el cafè

A la meua tercera reunió em vaig oferir per fer el cafè. Estava convençut que aquells *gringos* tenien un truc per beure sense patir-ne les conseqüències. Portava una *chata* (ampolla de conyac per a la butxaca dels pantalons) i pensava descobrir-los. Mentre travessava la gran sala que donava a la cuina, el que després seria el meu padrí em va venir a trobar dient-me: "Però que atent i amable! És la seva tercera reunió i ja s'ofereix per servir els altres". Les seves paraules van ser com punyalades. En veu baixa li vaig dir que havia posat una mica de conyac al cafè. La seva cara de sorpresa em va espantar, i mirant-me amb llàstima i amb veu pausada, em va dir: "Però que desgraciat i com deu patir per ser tan dolent. Vingui amb mi, farem un altre cafè per als companys; i no es preocupi, no diré res".

El meu primer Pas Dotze

Som a principis de 1961. Un grapat de companys ens reunim al número 65 de Quai d'Orsay, a París. El primer grup d'Alcohòlics Anònims en llengua francesa estava a punt de néixer!

Els nostres tres amics d'origen americà, Nick H., McDonald i Fuller P. són membres d'A.A. amb molta experiència i ens ajuden molt. El més antic de tots, aquell a qui els altres tracten amb respecte i admiració fa uns 24 anys que es manté sobri. D'ell emana una calor humana plena de serenitat i harmonia. Em demana si m'agradaria acompanyar-lo per fer un Pas Dotze, és a dir, per anar a ajudar un alcohòlic que demana suport. Ni la legió d'honor, ni la grossa de

la loteria, ni entrar a l'Acadèmia Francesa no m'haurien fet tan meravellósament feliç com aquesta invitació. El meu "jo", el meu ego, estava a punt d'esclatar d'entusiasme!

Vam encaminar-nos cap a un hotel de luxe, que no era gaire lluny de l'església americana on ens trobàvem. Tota mena d'idees van passar-me pel cap. És clar, un Pas Dotze podia representar alguns riscos, però jo, amb 37 anys, era fort i ràpid, a més a més feia goig en un hotel de primera classe. M'havia elegit a pesar de la meva manca d'experiència perquè jo podia ajudar en cas de dificultat!, vaig pensar. Nick H. era un advocat de certa edat, conegut en medis diplomàtics del seu país. Jo podia eventualment ser-li útil, en el cas que el nostre amic es trobés en un estat avançat d'embriaguesa.

Vam arribar a l'hotel i vam preguntar pel número d'habitació del Sr. Dhan M. Un cop davant de la porta, Nick H. em va demanar que truqués, i jo ho vaig fer unes quantes vegades sense obtenir cap resposta. Nick va agafar aleshores una targeta amb les direccions, dies i hores de les reunions, hi va escriure unes línies i em va demanar que la passés per sota la porta. "Després d'haver-nos telefonat ha degut continuar bevent i deu estar profundament adormit" —va dir Nick H., veient la meva decepció i la meva angoixa. Amb una veu mesurada i tranquil·la, va prosseguir: "Ja sé que està decebut... oi? Però, cregui'm, Manuel, avui no podem fer-hi res més". "Però, què passarà amb Dhan?" —vaig inquirir. "Li he escrit unes ratlles a la targeta dels grups". "Però, què li ha dit?" —vaig insistir. "Quan estigui vostè fart de patir, nosaltres l'esperarem en una de les reunions d'Alcohòlics Anònims, i cregui'm, Manuel, hi ha algú que té tot el Poder i pot fer per ell allò que nosaltres no podem."

Al cap de dos dies el nostre nou amic Dhan M. va arribar a una reunió d'A.A., al número 65 de Quai d'Orsay. La veritat és que no estava en gaire bon estat, però amb l'ajuda de la seva Força Superior i la del Programa va poder superar totes les dificultats. El proper gener complirà el seu 40è aniversari a A.A. i m'ha promès que farà tot el que pugui per estar a Dijon, el 17 de novembre de 2001, per festejar el 41è aniversari d'Alcohòlics Anònims de França, i al mateix temps els seus 82 anys de vida.

Manuel M. de París

28

QUAN EL MATÍ FA OLOR DE CERA D'ENLLUSTRAR

L'any 1961 treballava en un cabaret de Saint-Germain-des-Prés, estaven de moda el flamenc i els ritmes sud-americans, sobretot les cançons guaranís. Amb prou feines feia un any que havia conegut Alcohòlics Anònims, gràcies als articles de Joseph Kessel publicats a *France-Soir*. Jo era l'home més feliç de la terra, tot era possible i era capaç de tot.

Més o menys a mig espectacle va arribar un grup de clients, Madeleine Robinson, José Luis de Vilallonga, Gary Cooper i altres amics. Entre ells hi havia una persona amb un aire distingit i que es notava que anava una mica begut, que em va fer un gest que jo ja coneixia bé, dient: "Serveixi a cada taula una ampolla de xampany de part meva, per favor". "Senyor, no puc fer una cosa així sense el consentiment dels meus clients" —vaig respondre. Em va mirar sense veure'm i va fer cara de no haver-me entès. Aleshores em va demanar que telefonés, allargant-me una targeta. Només teníem un telèfon al costat del bar, des d'on jo organitzava l'espectacle i els canvis de llum. Li vaig dir, senyalant el telèfon, que el podia fer servir, i li vaig tornar la targeta. A causa de la proximitat vaig sentir gran part de la dramàtica i trista conversa. "Sí, sí, amor meu, tens tota la raó, però sense tu la meva vida no té sentit. Sí, ja sé que t'ho vaig prometre, però dóna'm una altra oportunitat..." Paraules escanyades i després un llarg silenci. Es va quedar amb el telèfon a la mà, encantat, amb la mirada perduda.

Amb una convicció que desafiava tota lògica i amb una inconsciència que desafiava tota esperança, li vaig dir: "Escolti: li prego que m'esperï, l'espectacle ja s'ha acabat, he de fer algunes

coses i després, si vostè vol, podem parlar; tinc una cosa molt interessant per dir-li”.

Els amics que havien arribat amb ell ja estaven demanant els abrics; els va dir que se n'anessin sense ell. Mentre jo acabava de quadrar els comptes i, com cada nit, els empleats netejaven, endreçaven i enllustraven amb cera les taules de roure, vaig sentir un profund sospir. Estava en la mateixa posició en què l'havia deixat, amb el mentó recolzat entre les mans creuades, que recolzaven al seu torn en el puny del bastó. De sobte, va pronunciar aquestes paraules: “Ja fa olor de demà”. Si tenia algun dubte, aquestes paraules em van acabar de convèncer: era un germà, un verdader germà de malaltia i de desesperació. Era cert que no m'havia demanat ajuda, però jo podia aportar-li una esperança, jo era un exemple evident de la solució del seu problema. Cal haver vist fer-se de dia en molts cabarets perquè la cera d'enllustrar faci olor de matí.

Li vaig dir que sense voler havia sentit una part de la seva conversa i que feia a penes un any la meua desesperació era tan gran com la seva, però que gràcies a la lectura d'un article sobre Alcohòlics Anònims havia anat a les seves reunions i des d'aleshores no havia tornat a tastar una sola gota d'alcohol, i que era feliç i que tot era ara formidable. Em va mirar una bona estona i va repetir unes quantes vegades: “Alcohòlics Anònims. Aquest és el meu problema, oi?”

Li vaig dir: “Si ho he entès bé, la seva dona començarà demà el procés de divorci. Miri, segur que encara no dorm de tan preocupada com deu estar. Si vostè vol, podem tornar-li a telefonar i mirar d'evitar el procés”. Va respondre: “Sí, sí..., d'acord, però serà vostè qui parlarà amb ella, expliqui-li la seva experiència... i ajudi'm!”

La convicció, la fe, van ser més fortes que tota desconfiança, i el desig d'ajudar-lo més fort que tot. Vam telefonar, doncs, a Biarritz, i hi vam parlar pel cap baix una hora, tots tres alternativament; i per molt increïble que pugui semblar, ella es plantava a París l'endemà. Vam anar a buscar-la a Orly; jo li havia demanat a la meua dona que ens acompanyés, ella formava part d'Al-Anon des de feia poc temps.

Mentre que el nostre nou amic i jo anàvem al número 65 de Quai d'Orsay, on es reunia l'únic grup d'aquella època, per assistir a la seva primera reunió –li faltaven només 6 hores per a les 24–, la seva dona i la meua ens esperaven al restaurant Chez Francis per sopar, a la plaça de l'Alma.

Tant ell com jo vam continuar assistint a les reunions. Tot va bé, i els matins no han tornat mai més a fer olor de cera d'enllustrar.

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa, 28 d'agost de 2001

SANT FRANCESC, FISIOTERAPEUTA?

La paradoxa que consisteix a dir que qualsevol temps passat va ser millor, no sempre és veritat a A.A. L'escalf humà que es desprenia dels primers que vam arribar el 1960 i vam formar el primer grup en llengua francesa a París, era indescriptible. Érem igual que naufragats que s'havien escapat d'una gran tempesta, aferrats a un tros de fusta que surava. Nedàvem tots cap a una mateixa destinació: la sobrietat física i moral que ens permetria salvar-nos. La dificultat per trobar els mitjans apropiats des del punt de vista clínic, a fi de suportar les síndromes d'abstinència, eren molt grans. La diferència que hi havia en aquella època entre un berraco i un alcohòlic, un que patia la síndrome d'abstinència i un dement, era virtualment desconeguda pel públic en general i fins i tot pels professionals de la medicina. A A.A. intentàvem ajudar els nousvinguts de seguida que arribaven, per evitar-los una estada molt penosa als hospitals psiquiàtrics, on se'ls tractava com a dementats. Havíem après que l'aigua amb sucre o la xocolata ajudaven a contrarestar els espasmes provocades per l'estat de privació d'alcohol. El simple fet d'estar present i afablement donar una encaixada podia ajudar-los a passar un mal moment. Tan sols dient-los "això és com un mal de queixal, que acabarà passant" o "no t'hi amoïnis, és millor patir l'estrebada d'una vegada per totes; creu-me, si jo he pogut tu també podràs", ajuda molt. Alguns de nosaltres ens prestàvem, doncs, a evitar que els nostres nous companys i companyes anessin a Sainte Anne o a Perray-Vaucluse (hospitals psiquiàtrics de París, per homes i dones, respectivament). No oblidem que era l'any 1960.

En una ocasió, aprofitant que la meua dona se n'havia anat de vacances, vaig oferir casa meua per ajudar els nousvinguts, i no sé

si és perquè era en ple estiu, però la "clientela" fou impressionant. El cas és que quan va tornar la meua dona el porter i la seva esposa la van cridar apart. Parlant-li en un to molt confidencial, li van dir: "Senyora, tan bon punt vostè va marxar de vacances amb el seu fill, el seu marit no ha parat de portar a casa cada dia una infinitat de gent rara. Tan aviat eren homes d'una certa edat, com joves o joves. També hi ha fet pujar senyores ja grans i, l'altre dia, un home de color. Encara que tot això no ens concerneix, ens sentim en l'obligació de dir-li que és un autèntic pervertit i que casa seva ha sigut una orgia contínua".

La meua dona, que sabia perfectament què havia estat fent, els va respondre despreocupadament: "Jo no sé si vostès saben que el meu home és fisioterapeuta, i el dispensari on treballa està tancat a l'estiu. Les persones que han vist eren pacients que no podien deixar el tractament. Ja es devien adonar que n'hi havia que venien amb moltes dificultats i en molt mal estat". Quan vaig saber que havia inventat aquesta excusa em va saber molt de greu. I li vaig dir, "per què no has explicat la veritat?" Ella, que era Al-Anon, em va respondre: "Però... on deixes l'anonimat?, i a més, amb l'ego que tu tens, et prendrien per sant Francesc d'Assís".

Manuel M. de París

30

SENSE MARXA ENRERE

Des de fa més de mig segle que el fet de pertànyer a la nostra Fraternitat ha sigut una de les qüestions sobre les quals més he reflexionat. He arribat a la conclusió que en aquest món es pot renunciar a un títol honorífic, a un tron, convertir-se a una nova religió, canviar de partit polític, de sindicat, rebutjar un mode de vida, una educació, avorrir una esposa o un marit, conèixer el desamor, canviar una passió, canviar de nacionalitat, de sexe, deixar de ser aficionat del club de futbol de tota la vida..., però de cap manera podem ni abdicar, ni retirar-nos, ni renunciar, ni esborrar-nos de la llista (perquè no existeixen llistes), quan es tracta d'Alcohòlics Anònims, encara que ens n'haguem allunyat, i encara menys si hem recaigut.

El dia que en el teu fur intern sentis que pertanys i ets part d'A.A., aleshores serà per a la resta de la teva vida; un cop ets A.A., per sempre ets A.A. ¿I saps per què? Perquè Alcohòlics Anònims és més que una creença, que un credo, més que un tron, que una política, que una religió... Alcohòlics Anònims és una manera de viure i, per damunt de tot, A.A. és una altra forma de pensar, de ser i de sentir, és una vida ara mateix i aquí, de cada instant, on tots els teus valors i els teus paràmetres han canviat.

Quan tu has compartit amb altres, que són "els teus", aleshores A.A. esdevé espiritualitat i aquesta espiritualitat va fundar un dia el moviment i l'ha guiat fins on som ara.

Es pot desaprendre a ser dolent, inclús a ser pervers. Però quan arribes a compartir els teus turments i les teves abjeccions, els més horribles o dolorosos, i també, al mateix temps, la teva esperança

de felicitat, llavors alguna cosa s'espalla en el teu mecanisme i no podràs posar com abans la marxa enrere.

És per aquesta raó, i per moltes altres més, que una autèntica trobada a Alcohòlics Anònims és una experiència inoblidable que ens acompanyarà tota la nostra existència.

Manuel M. de París
Àrea 6

QUAN ES DISPARA L'ÀNSIA D'ALCOHOL

Quan començava a beure, i parlo de la meva joventut, jo sabia que després de la primera copa ja no hi havia manera de parar, i que com més bevia més ganes tenia de beure. Sempre buscava excuses que poguessin justificar la meva actitud, que era sens dubte anormal.

En una ocasió em trobava en un bar molt selecte, acompanyat d'una distingida jove del club de tennis, la qual em va preguntar, amb cert tacte però molt intrigada, perquè bevia un whisky rere l'altre i amb un ritme tan accelerat. Recordo que, sense enfadar-me i amb tot l'aplom del món, li vaig explicar que m'havia passat una cosa molt tràgica i que havia tingut conseqüències nefastes per a mi. Després de fer-me pregar molt, i advertint-la que per mi era molt dolorós explicar-li-ho, li vaig confessar que uns mesos enrere havia patit un accident molt greu amb la moto.

Ella s'hi va interessar moltíssim. Tenia una barreja de curiositat sana i una tenacitat increïble. Aleshores li vaig explicar que l'accident havia afectat sobretot els meus genitals, i que m'havien amputat el penis i un testicle; em va mirar amb cara d'astorament, de pena, de comprensió i dolor... Quedava clar que la meva manera de beure ja no havia d'estar subjecta a explicacions i que paral·lelament havia desvetllat en ella aquell instint maternal que porta tota dona dins seu, i una tendresa i un afecte evidents. Com que els whisquis dobles continuaven caient amb una cadència progressivament major, la meva libido anava creixent al mateix temps, i cada cop em tornava més atrevit. L'explicació va arribar ràpidament al seu punt culminant. Crec que la meva amiga se sentia protegida pel meu relat.

No recordo bé com vam arribar al meu apartament ni com vam arribar a gaudir lliurement dels més sublims plaers sexuals. Uns moments més tard, perplexa i amb cara de sorpresa indescriptible, va balbucejar: "Però, ¿com has pogut... amb allò de l'accident?". "Bé, -vaig respondre amb calma i convicció- no et pots pas imaginar com s'ha avançat en qüestió de pròtesis. Han arribat a una gran perfecció!"

Vam viure un llarg període junts i en guardo un record meravellós, però el meu alcoholisme anava avançant inexorablement i es convertia cada cop més en l'amo i botxí de la meva vida, i de les persones que estaven amb mi. Com tantes altres, al final no ho va poder suportar.

Manuel M. de París
Grupo Armonía
Saragossa, 26 juliol 2001

SÓC FELIÇ, I FELIÇ DE SER-HO

El grup del Quai d'Orsay estava format des del principi per una base de companys sòlids i constants. Entre ells n'hi havia un d'especial, que més semblava un savi distret o un captaire disfressat per donar gat per llebre. Parlava amb veu greu i convincent, tot i que feia la impressió de dir coses incongruents i quasi sempre reiteratives.

Un dia el vaig interpel·lar i li vaig demanar que m'expliqués què volien dir les seves paraules. La resposta no es féu esperar: "I ets tu, un veterà, el que no entén bé què vull dir? Doncs t'ho explicaré amb detall. Si jo sóc alcohòlic avui, encara que ja no begui alcohol des de fa temps, és perquè de petit jo era un nen tímid i molt tancat, amb una manca de maduresa emocional que semblava congènita. La vida em feia por i tenia por dels altres. Els meus pares es barallaven sovint i jo corria a amagar-me sota el llit. Un dia vaig tastar una beguda que contenia alcohol. Vaig repetir aquesta experiència que m'alliberava en distintes ocasions i em va semblar que trobava la medicina miraculosa, perquè amb ella podia dir i fer allò que no vaig poder dir ni fer mai. Beure alcohol era com la panacea ideal i un auxili segur per afrontar qualsevol circumstància, fins que vaig arribar aquí, perquè el remei s'havia convertit en el meu amo, tirà i anorreador. Des que vaig arribar, el difícil per a mi no ha sigut parar de beure. Això em va ser relativament fàcil amb la vostra ajuda. Allò que realment m'ha costat és ser feliç, aplacar totes les meves pors. Al principi a la meua vida li faltava color, no tenia interès. Em faltaven les angoixes de quan la meua dona em feia fora de casa i el sentiment de culpa que em produïen els trasbalsos de tota mena que experimentava, i que esdevenien descàrregues d'adrenalina. Un dia el meu padrí, a qui confiava regularment els meus estats d'ànim i la meua ànima, em va dir: "Tu no beus i això està molt bé, però t'hi

acontes i no vas més enllà. El Programa, quan el segueixes i el vius, pas a pas i dia rere dia, ens ensenya a donar-nos el dret de ser feliços. Des de petit portes en la teua ànima arrugues profundes fruit de les teves pors i els teus sofriments. El Programa permet que les planxis i que sentis la teua ànima més llisa. Si apliques els seus principis dia rere dia, adoptaràs una nova actitud que esdevindrà constant, i faràs front a tot sense por, i això et portarà felicitat i aprendràs a encarar-te amb els teus sentiments reprimits i a no compadir-te de tu mateix.

"Avui puc dir-vos que sóc feliç de ser feliç. He après a comprendre les trampes del meu passat. Ara visc aquí i ara mateix, tracto de viure i de deixar viure els altres, de posar els meus problemes sota la cura d'una Força Superior a mi, i no a les mans d'un ego malalt, com abans. Miro d'ajudar i de compartir, i no solament en les reunions, sinó en tots els capítols de la meua vida. No tinc més que una petita pensió per viure, però em permet afrontar les meves despeses materials, i la meua vida espiritual s'ha enriquit moltíssim. Manuel, ara mateix estic carregant les meves bateries. Gràcies per haver-me interpel·lat."

Em vaig quedar perplex i sense paraules. El que havia dit el meu amic em va fer reflexionar. Cal obrir una porta sobre el nivell més profund d'un mateix, i en el camí es troba un despertar espiritual.

Les antigues arrugues de l'ànima confonen sofriment amb vida. Quan deixava de sofrir em sentia com si fos buit o mort. Moltes vegades em preguntava per què, quan tot anava bé, em creava de seguida tota mena de problemes: discussions, deutes, baralles, problemes legals i inclús la presó. Només vivia quan l'angoixa i la culpabilitat em disparaven l'adrenalina.

Ara vull ser feliç i feliç per ser feliç. Sembla que ser feliç és senzill, però el que és difícil és precisament això, ser senzill i viure d'acord amb el millor d'un mateix.

Gràcies, estimat amic, per haver compartit amb nosaltres la teua bonica experiència i per ajudar-nos a comprendre millor els nostres endimoniats caràcters.

Manuel M. de París

34

LA RECEPTE DE GALL D'INDI AL WHISKY

1. Comprar un gall d'indi d'uns 6 kg per a sis persones, una ampolla de whisky, sal, pebre, oli d'oliva i penques de cansalada.
2. Embolicar el gall d'indi en les penques de cansalada, lligar-lo, salar-lo, afegir-hi pebre i un raquet d'oli d'oliva.
3. Escalfar el forn (termòstat 7) durant 10 minuts.
4. Servir-se un got de whisky mentre s'espera.
5. Posar el gall d'indi en una plata abans d'enfornar-lo.
6. Servir-se 2 gots de whisky i beure-se'ls.
7. Posar el termòstat en el número 8 durant 20 minuts, per rossejar.
8. Servir-se 3 gots de whisky.
9. Al cap d'una mitja hora, vigilar què fa el gall d'indi.
10. Agafar l'ampolla de whisky i fer-ne un bon traguinyol.
11. Anar fent tentines fins al forn.
12. Cremar-se la mà amb la punyetera porta del forn i cridar "merda!"
13. Intentar seure en una cadira i servir-se 3 o 4 gots de whiskysss.
14. Fornejar el pollastre durant 4 hores.
15. Vinga! 5 copes més...
12. Retirar el forn del pollastre.
8. Engolir un bon glop de whiskysss.
19. Mirar de treure del forn el maleït pollastre perquè s'ha fet malbé...
6. Recollir el terra amb drap i netejar pollastre.
22. Caure a terra, "maleïda brutícia...!", i intentar aixecar-se.
36. Millor acabar ampolla terra.
20. Gatejar llit dormir.
21. Menjar-se el gall d'indi fred amb una bona maionesa i ¼ d'aigua de Vichy l'endemà. Netejar el desastre de cuina que va quedar durant la resta del dia.

35

DOTZE ANÈCDOTES

Tot el meu llarg camí a A.A. va transcorre amb parsimònia i estigué marcat per anècdotes que el van il·luminar amb llums de tots els colors, a vegades tristes, a vegades alegres, però sempre profundament humanes. Aquí en van una dotzena, que és el nostre nombre fetitxe.

Primera. El senyal de la creu

Aquesta anècdota té més de mig segle i va ocórrer en els primers anys del meu estimat Quai d'Orsay.

Hi havia un company que havia adquirit el costum, quan començava la reunió, d'anar passant un per un per tots els membres, i amb la mà fer-los el senyal de la creu, d'espatlla a espatlla i de cap a peus. Això em semblava fora de lloc i, amb un cert to de retret, li vaig dir: "Escolta, aquí és millor que no facis cap senyal polític o religiós". I ell, amb una actitud despectiva, em va respondre: "Veterà, jo no faig cap senyal de res, el que dic als meus companys és: Si beus, et fots!"

Segona. Els tres elefants

Crec que fou pels anys 1971 o 1972, mentre m'encarregava de la Permanent, o sigui del despatx i la secretaria on es rebia tothom que estava interessat a informar-se sobre A.A. Eren pels volts de les nou de matí, que va arribar un home de mitjana edat, una mica neguitós i espantat, i va dir: "Miri, senyor, jo voldria deixar de beure però tinc molta por que la manca d'alcohol em provoqui un *delirium tremens*". "Escolti -li vaig dir-, jo no sóc metge, només sóc A.A.,

però tinc entès que això que diu vostè li passa a algú que vol beure i no ho pot fer perquè no té beguda. Però, bé, ja que és aquí li comunico que d'aquí una hora hi haurà una reunió i allà el podran informar millor". Quan va sortir de la reunió estava més tranquil i em va dir que intentaria tornar l'endemà. L'endemà va arribar en un estat d'angoixa preocupant. "Tot anava bé, però una mica abans d'arribar he vist elefants, un de gran, un de mitjà i un de petit."

Jo no sabia què fer i el vaig ajeure en un banc, li vaig posar una agulla d'estendre a la llengua, perquè havia sentit a dir que se la podien empassar i ofegar-se en un atac, mentre que ell es movia de forma convulsa. Quan va acudir un company i li vaig explicar que veia elefants, em va fer treure-li l'agulla de la llengua, i va afegir: "A l'esplanada del costat del lloc de reunió hi ha el circ Medrano, amb tres elefants, un de gran, un de mitjà i un de petit". I per convèncer el nou company —perquè es va quedar i va deixar de beure— els vam anar a veure. Quan ho explica em llença unes mirades... ¡No m'ha perdonat encara allò de l'agulla d'estendre!

Tercera. El bany

De tant en tant, i en casos molt especials, he portat a casa alguns companys per tenir-los a la vora en les seves primeres 24 hores, tan importants com terribles. Aquest fou el cas d'un company en els inicis del primer grup d'A.A. Tot anava bé quan, de cop, van començar els espasmes: se sentia tan flagel·lat pel desig imperiós de beure que em suplicà que li donés una cervesa. Li vaig demanar que aguantés, que era com en el mal de queixal, que guanyés temps... Ell s'anava defensant quan, de sobte, em va dir: "Bé, d'acord, no em donis aquesta maledida cervesa, però amb la condició que te la beguis tu". Me'l vaig mirar, primer amb sorpresa, després amb ràbia, i de cop ens vam posar a riure tots dos. "De manera que em demanes que tiri per la borda els meus anyets d'abstinència. Ets un autèntic malparit." Aquest incident va fer que se sentís millor. Aleshores li vaig proposar que es prenguéssim un bany calent, per relaxar-se. Va acceptar, tot i que em va costar qui-sap-lo fer-lo entrar a la banyera.

Al cap de pocs dies, en una reunió, va explicar com havia aconseguit tallar amb l'alcohol: "En Manuel m'ha ajudat molt, però no aneu a casa seva perquè deixes de beure però t'escalfa de viu en viu". No me n'havia adonat que l'aigua estigués tan calenta!

Quarta. La Marquesa

Sóc a la Permanent del número 65 de Quai d'Orsay, a l'església americana de París, i s'obre la porta. Apareix una senyora molt elegant, amb una classe indiscutible: "¿Aquest és el despatx dels Alcohòlics Anònims?". Li responc amb el nostre ritual: "Sí, senyora. Em dic Manuel i sóc d'Alcohòlics Anònims, ¿en què puc ajudar-la?". D'ençà que vaig començar a fer aquest servei havia après a ser molt atent i lacònic. "Doncs, bé —va dir— encara que li sembli mentida, crec que tinc un alcoholisme social i aristocràtic". Això últim m'ho deia abaixant la veu i en to confidencial. Davant d'aquesta classificació de l'alcoholisme, em vaig fer el sorprès i, mirant-la amb molt d'interès, li vaig contestar que no havia sentit a dir mai que hi hagués aquesta mena d'alcoholisme. "Crec que deu ser greu, no ho sé" —va afegir. En aquell moment passava en Miquel, un company jove i molt alegre, muntador de calefaccions, ja amb experiència a A.A., i li vaig pregar, davant de la visitant, que m'ajudés. "Sisplau, Miquel, mira, la senyora em diu que té una forma d'alcoholisme «social i aristocràtic»." En Miquel, que havia comprès bé la situació, se li va acostar i, amb un aire fraternal, li va dir: "Aviam, beus massa, a vegades més del compte i no te'n recordes bé l'endemà del que ha passat, i a vegades t'has fet pipí al llit." "Sí, sí, —va respondre— però, ¿com ho sap, vostè, tot això?". "Bé, mira, això es diu alcoholisme, i tens molta sort perquè has trucat a la porta que et pot ajudar" —concloué en Miquel.

Els vaig proposar que anessin a una reunió i en sortir em van venir a veure. "La nostra nova companya és intel·ligentíssima i ha sentit moltes coses molt importants, n'ha après molt i se sent molt agraïda." Aquesta nova companya fou molt activa i va ajudar moltíssimes persones amb alcoholisme social i aristocràtic.

Cinquena. Teresa

Vaig tenir molta sort de poder ocupar-me durant anys d'aquell servei, per on van desfilars centenars de persones, que em van ensenyar tant i em van ajudar a comprendre el Programa d'A.A. i a mi mateix.

"Bon dia, ¿en què la puc ajudar? Em dic Manuel i sóc d'Alcohòlics Anònims."

"Miri, senyor, no vinc per mi, és que tinc una amiga que té certes dificultats amb les begudes alcohòliques. És molt tímida i m'ha demanat que m'informi sobre aquesta classe de problemes."

Per certs detalls, per intuïció o no sé exactament per què, vaig sospitar que es tractava d'ella mateixa. Li vaig explicar detalladament que A.A. considerava aquesta malaltia, progressiva i incurable. Li vaig explicar també la meua pròpia història. Li vaig donar tots els fullets que teníem i li vaig agrair el gest d'ajudar un altre ésser humà que, pel que havia explicat, no em seria gens estrany que fos una germana meua de malaltia.

Al cap d'una setmana, si fa no fa, va tornar i em va anunciar que la seva amiga ja anava molt millor, i em va demanar si podia entregar-li un altre joc de fullets com el que ja li havia donat. Això mateix es va repetir unes quantes ocasions. A la sisena visita, quan li vaig obrir la porta em va dir: "Me n'alegro de trobar-lo assegut, perquè tinc una sorpresa per a vostè. Li haig de dir que no vaig venir per una amiga, sinó per mi, des del primer dia".

"No pot ser, Teresa! Però ara li pregaré que s'assegui vostè perquè jo també li haig de dir una cosa. Primer, que estic molt content perquè ha aconseguit deixar de beure i els principis del nostre Programa l'han ajudada, com també va ser el meu cas; però la sorpresa és que m'he adonat que vostè és monja i que al seu convent hi ha, pel cap baix, cinc persones més que necessiten ajuda d'A.A."

Molt parada, es va posar a riure preguntant-me com ho havia endevinat.

"No ho sé exactament. La seva manera de parlar, els gestos, la forma de seure. A més a més —no sé si se n'ha adonat que m'ha demanat cinc vegades els mateixos fullets—, el canvi en la seva manera de parlar, en la mirada. Jo sempre li he parlat com parlo a les meves companyes, però he notat la seva candidesa, la manca de maduresa emocional... Hi ha moltes raons per què A.A. preservi l'anonimat, i aquesta n'és una".

Un cert temps després la mare superiora del convent em va voler conèixer i hi vaig anar, acompanyat per la Teresa. Es va mostrar molt agraïda i li vaig explicar que el millor que li pot passar a un alcohòlic és tenir l'oportunitat d'ajudar-ne un altre, i que era jo el més beneficiat. Em va dir: "Bé, bé, cregui'm que el comprenc, perquè a nosaltres ens passa el mateix, i això sense comptar com li ha vingut de bé a l'economia del convent, amb tot el que ens hem estalviat en vi". Ens vam posar tots a riure.

La meua fraternal amistat amb la Teresa i l'admiració que sento per ella són molt grans. Vaig comprendre com devien ser de terribles els seus sofriments quan bevia, perquè creia profundament en el seu apostolat i en certs moments d'ebrietat la seva libido podia afectar-la i culpabilitzar-la. No oblidem que estava sagradament casada amb Jesús.

Sisena. Enric, el sastrinyol

Així l'anomenàvem, afectuosament. Formava part del primer grup des de l'any 1961 i tenia moltes dificultats per deixar la beguda. Els altres ja l'havíem deixada, però el hi requeia sovint. Em va demanar que fos el seu padrí i vaig acceptar dient-li que A.A. servia per deixar de beure, i no per beure i caure de tant en tant en l'abstinència. Crec que les seves dificultats ens feien una mica de por, perquè temíem que el Programa fos defectuós. Després d'un altre breu període d'abstinència va tornar a recaure. Ens vam veure i li vaig retreure que no m'hagués telefonat abans de prendre la primera gota. Se'n va anar, trist i abatut. L'endemà el van trobar mort. El meu complex de culpa era horrible i tot el grup em va fer costat intentant que no em quedés en un estat de prostració.

Per a mi fou la gran lliçó de la meua vida. ¿Qui era jo per dir-li a un altre el que havia de fer? N'hi ha que arriben amb problemes de tota mena, i tot el que pots fer és explicar-los la teua pròpia experiència i el que suggereix el programa d'A.A., però determinar el que un altre ha de fer o no...; sense saber-ho, el vaig empènyer a prendre una decisió fatal. Ser A.A. és un gran privilegi quan un és alcohòlic, però comporta una gran responsabilitat: a vegades hi ha vides humanes que depenen de nosaltres i no convé fer d'aprenent de bruixot. Hem de donar amor, consol i afecte i tenir una bona actitud i disponibilitat quan algú ens ho demana. Aquesta vivència l'he explicada centenars de vegades perquè, si més no, serveixi d'experiència. Ha passat més de mig segle i no la vull oblidar mai.

Setena. Quatre raons

Quan vaig arribar a A.A., l'any 1960, vaig ser rebut per tres membres d'origen nord-americà. Un d'ells ja feia 24 anys que no prenia ni una gota d'alcohol. En saber-ho no em vaig poder contenir i li vaig demanar per què encara venia a les reunions, al cap de tant de temps sense beure. Amb molta calma i parsimònia em va respondre: "Tinc quatre raons per fer-ho. La primera és per no oblidar que haig d'evitar sempre la primera gota de la primera copa; la segona, per rebre'l com a mi em reberen fa 24 anys; la tercera, per dir-li que és possible restar sobri de 24 en 24 hores, i la quarta, si ho vol saber vingui a veure'm demà al meu despatx" —em va dir mentre m'allargava una targeta de visita. Devia ser una persona important, perquè tenia un despatx magnífic.

"Hola, Manuel —em va rebre jovialment—, ve a conèixer la quarta raó, oi? Bé, aquesta vida no sempre és agradable i plàcida i jo necessito venir a les reunions d'A.A. un parell de cops per setmana i escoltar aquesta simfonia d'amor que s'hi sent. És on donem el millor de nosaltres mateixos, sense esperar res més que el fet d'haver ajudat, com van fer amb mi quan encara era jove com vostè, estimat Manuel".

Vuitena. Un bon exemple

Feia uns quants dies que estava de mal humor sense saber per què, i li vaig dir al meu padrí, Fuller P.: "Vosaltres, els *gringos*, sempre teniu el millor". I em va replicar: "En primer lloc, jo no sóc un *gringo*. Sóc un alcohòlic que va néixer als EUA. I vostè encara va amb la seva barqueta enmig del temporal i té enveja perquè em veu a mi tranquil prenent el sol a la platja. Si vol venir, l'esperem, però per poder fer-ho primer ha de disposar el timó en la bona direcció, i després demanar a la seva Força Superior que influi les veles, perquè vostè no pot fer totes dues coses. Cregui'm, si ho fa honestament i amb valor, hi arribarà".

Novena. Un bon padrí

Un dia va arribar una jove anglesa molt atractiva. Era la primera dona que arribava al grup. En François, que estava al costat meu, va dir, bromejant: "Però, elles també beuen?" Me'n vaig anar a trobar-la i, després de presentar-me, em vaig oferir a explicar-li el nostre Programa. Tot anava molt bé i m'havia prestat a acompanyar-la a casa seva al final de la reunió. Però Fuller P., que "per casualitat" era a la vora, va mantenir amb mi el següent diàleg:

—Manuel, quan acabi la reunió m'agradaria parlar amb vostè.

—No, padrí, he quedat per acompanyar l'Elisa.

—No pateixis, ja l'acompanyarà el Lenard.

Tan sols el respecte i la consideració que sentia per Fuller P. em van contenir. Quan ens vam quedar sols, em va dir: "Mira, si tu ets un Don Joan, em sembla molt bé; a París hi ha 300.000 noies boniques esperant-te, totes a l'altura de la reputació d'un bon caçador, però deixa tranquil·les les teves germanetes, que arriben aquí, com tu vas arribar, despistades i perdudes. Tenen necessitat sobretot d'afecte, comprensió i tendresa. Tu, a pesar del poc temps que fa que ets aquí, i ateses les circumstàncies, sèmles un veterà i els pots falsejar el que és A.A. i el que pot significar a les seves vides, com tu mateix m'has dit. Sóc el teu padrí i et puc ajudar, però també puc protegir el grup dels teus instints, i també de la teua

ignorància del que és A.A. i per a què serveix. No t'enfadis, aviat et tocarà a tu passar moments com aquest que ara estic passant". I em va donar una abraçada.

Desena. Estació de Saint-Lazare

Mentre faig el servei de la Permanent telefona algú. Em diu que es troba al bar de l'estació i que està fart de viure, que es vol tirar a la via del tren. Jo ja tenia experiència i sabia què li havia de dir. Que es donés una última oportunitat, que li explicaria la meva pròpia experiència, que si volia, algú l'aniria a buscar i li parlaria del que és A.A. Al final va acceptar que hi anés algú. Al despatx només hi havia una companya, Claudine, perquè sempre érem dos, noi i noia. Excepcionalment vaig acceptar l'oferiment de Claudine, que tenia força experiència. Al cap d'una hora va tornar acompanyada i va començar el ritual: "Jo sóc Manuel i ha fet molt bé trucant-nos...". "Però si jo no he telefonat a ningú! Ha arribat aquesta senyora tan maca, jo estava al bar de l'estació, i m'ha dit que no em preocupés, que anés amb ella i que jo també em salvaria. La veritat és que estic desbordat amb els meus problemes i bec sense parar."

Vaig buscar al diari de l'endemà si algú s'havia suïcidat tirant-se al tren a l'estació de Saint-Lazare: ningú. El que havia telefonat segurament va beure's un parell de cerveses i se'n va oblidar.

Onzena. L'astronauta

L'hospital Perray-Vaucluse era el centre més important de l'època que tractava l'alcoholisme, i nosaltres volíem formar un grup dins de l'hospital mateix. El director ens hi havia convidat i hi havíem anat a fer una xerrada als metges. Aquesta vegada era el que dirigia el servei qui ens va telefonar: "Manuel, aquí hi ha un pacient que vol que vingui a parlar amb ell". Vaig deixar un company a la Permanent i vaig voler aprofitar l'ocasió.

Juan, legionari, gran, fort...; al cap de deu minuts es va formar aquell "no sé què", com passa entre alcohòlics, com si ens coneguéssim des de sempre, i el metge, que ho havia observat tot, ens va dir:

—És sorprenent l'afinitat que de seguida heu tingut; però, ¿per què?

—No ho sé, doctor, però ho visc molt sovint a la Permanent; no ho sabia explicar.

Aleshores va intervenir el nostre nou amic, Juan:

—Miri, doctor, en Manuel és un astronauta ja retirat, però ha estat a la lluna i hem parlat dels paisatges que hi hem vist.

—Sí, doctor, en Juan té raó, parlem en una altra perspectiva, els prismàtics seus no descobreixen els mateixos relleus.

Dotzena. Minneapolis

A.A. complia 65 anys i jo 40 des de la meva última copa d'alcohol. Com que hi vaig arribar als 37, fatalment en tinc 77. I havent-me pogut pagar el viatge als EUA, era un home feliç. Hi havia no menys de 70.000 persones d'arreu del món. Era l'any 2000 i el tema, "Transmetre el missatge al segle XXI"²¹. Tots els *old-timers*, que tenien més de 40 anys d'abstinència i de pertànyer a A.A., havien de posar el seu nom en un gran barret de copa, del qual sortien quinze noms que pujarien a l'estrada per parlar. A mi em faltaven 20 dies pels 40, i el responsable, que em coneixia, em va dir: "Et fem confiança pels 20 dies. Fica el teu nom al barret. A més a més, som més de 40, així que de totes maneres tens poques possibilitats de sortir. Et pots asseure amb els *old-timers* en primera fila i pots endur-te dos acompanyants".

Li vaig fer cas, però sempre amb la por de sortir. Quan van cantar el penúltim nom... Manuel! Em volia morir. El company que tenia al costat em va dir: "Estàs pàl·lid i entresuat". "Tinc una por terrible" —vaig replicar. "No et posis així —va afegir—, no ets tu qui té por, és el teu ego, que vol quedar millor que ningú, i això és impossible. Au, puja i digues que ets un fil elèctric per on corre, des de fa quaranta anys, un corrent d'amor i vida".

21. "Pass It On — Into the 21st Century".

Ja han passat 15 anys i d'aquí quatre mesos A.A. complirà 80 anys, i jo 55 anys a A.A. Ja he comprat el passatge cap a Atlanta. Si Déu vol, m'agradaria molt anar-hi, però m'he acostumat a viure ara i aquí mateix, i això és fer futuribles, cosa que no està malament, però que no deixa de ser una pirueta de la imaginació i no m'ha de pertorbar.

Encara recordo els mots del meu padrí Fuller P.: "Manuel, si una cosa et pertorba, és que tu encara ets pertorbable".

La nyapa

A la República Dominicana, quan et venen alguna cosa es demana la *nyapa* i et donen una mica més del que has comprat. Bé, aquí hi ha la meva *nyapa* de les històries del Quai d'Orsay en els primers temps.

Truquen a la porta de la Permanent. M'aixeco i vaig a rebre el visitant. Tinc un home de 50 a 60 anys davant meu. Li dono una forta encaixada i li pregunto en què puc ser-li útil. Es posa a plorar. El consolo i li demano per què plora. "Senyor, he baixat per tots els escalons de la societat fins a arribar a captaire. Bec i vull parar, però el que m'ha fet plorar és que no sé des de quant de temps ningú em dona la mà". Jo també em vaig posar a plorar.

Va anar durant bastant de temps a les reunions i al cap de poc va deixar de beure. Va trobar una bona feina i va tornar a treballar.

36 SER UN A.A.

Ser un A.A. és ser algú que estava destinat a desaparèixer, sofrint una de les morts més horribles, perquè és a partir de la destrucció de l'ànima pròpia per on es comença, i aquesta autodestrucció continua devorant la persona inexorablement.

Gràcies a un concurs de circumstàncies troba la salvació en un simple Programa de vida, plasmat ara fa més de 70 anys, quan un cert nombre de persones el van escriure a partir de les seves pròpies experiències i esperances.

Un A.A. és algú que coneix tot això i sap que la millor forma d'ajudar-se és ajudar els que encara pateixen, i no deixar d'anar a les reunions. També sap que ja no estarà mai més sol, encara que no hi hagi ningú al voltant seu. Que només per avui pot ser feliç, perquè la felicitat és l'absència de por. I sap que ja no necessita refugiar-se en l'alcohol ni en res, i compta la seva vida en hores, dies o anys de felicitat.

És algú que va buscar desesperadament Déu i no el va poder trobar, que va buscar la seva ànima i no la va poder trobar, que va buscar finalment els seus germans de sofriment i, a partir d'aquí, ho va trobar tot.

Passat i futur

Saps, company/a, el que A.A. ens proposa és una vida nova. A molts de nosaltres ens va passar realment que al principi no creïem en la possibilitat de tornar a néixer. Pensàvem que els errors del passat banyats en alcohol eren com làpides de granit que no

deixarien mai d'aixafar-nos. Ens semblava que qualsevol intent de renovació resultaria endebades, perquè aquells errors continuarien projectant la seva ombra sobre la nostra vida present. Les nostres ferides van estar a punt de gangrenar-se i de convertir la nostra existència en una llòbrega masmorra. Esperàvem que els voltors es disputessin les nostres despulles!

Per mitjà d'altres germans d'infortuni vam veure la possibilitat d'una nova albada i ens hi vam aferrar com s'aferra el naufrag al tros de fusta que passa a la deriva.

Cal seguir dia a dia sense perdre l'esperança, encara que de tant en tant el sofriment del passat ens faci sentir confusos i desconfiats, ens faci confondre situacions i persones.

L'autoengany és poderós i pot fer que l'irreal sembli real. Jo vull viure sempre AQUÍ i ARA MATEIX, vaig dir-me un dia!

Les crisis de mal humor i les enrabiades ens porten a intrigar i a escometre els altres, però només són vàlvules d'escapament dels sofriments del passat, encara latents en nosaltres mateixos.

No hi ha RES escrit que sigui inexorable i RENÉIXER en una nova vida, com a persones noves, és una realitat, un privilegi i una responsabilitat per dir-los als altres que nosaltres hem sortit del pou de les serps i la follia.

Hem trobat el camí per on, a través de l'AMOR compartit, s'arriba a la felicitat "DIA RERE DIA"!

37 COM CADASCÚ EL CONCEP

"Potser l'important no és creure o no creure en Déu, sinó sentir una força que ens guia cap als altres."

La finalitat d'aquest escrit és compartir les meves experiències amb tot aquell que, com jo, hagi tingut o tingui dificultats per comprendre, concebre, sentir o creure en una Providència que empara, protegeix i guia. I sobretot, que aquest fet no els impedeixi, com no m'ho va impedir a mi, avançar pel camí relativament fàcil cap a un despertar espiritual.

No he tornat a tenir desitjos d'autodestruir-me recaient en l'alcohol, ni en cap altra forma d'addicció subtilment disfressada. Un despertar espiritual, per mi, no és res més que un canvi profund de tots els meus valors. Torno a aprendre a comprendre, sentir, estimar... En una paraula: a viure en un pla nou, abans insospitat, que condueix a una vida sòbria, serena i harmoniosa; és a dir, a la felicitat.

¿Qui sóc jo ni ningú per determinar qui o què és Déu? ¿De què és fet? El Programa diu "tal com tu el concebis", però jo no sabia ni podia concebre'l.

Quan li van preguntar a un científic francès contemporani, Jean Guilton, un home molt creient, si hi havia Déu, va respondre: "Que si n'hi ha? N'hi ha milers de milions, està en tot, en tothom i a tot arreu!"

Potser Déu podria ser el millor de mi mateix, potser la meva consciència, o aquesta força vital i infinita que m'havia portat a alliberar-me de l'evasió per l'alcohol, de destruir-me. Potser Déu estava també en aquesta Força Superior que vaig sentir en arribar

a A.A., i que provenia d'aquelles tres persones d'origen americà que em van rebre l'any 1960, i que no havia vist en ma vida. Des d'aquell col·lectiu de 200.000 ànimes que era A.A. aleshores, ells representaven per a mi tots aquells que havien fet possible A.A. en els seus primers 25 anys. En una reunió, un amic va dir: "Déu és per a aquell que el desitja i el necessita"; i un altre va preguntar als assistents si tenien la impressió de rebre més del que donaven: la resposta fou unànime, tothom creia rebre més del que donava. I aquest quelcom o algú que feia la diferència, per ell, era Déu.

Potser l'important no és creure o no creure en Déu, si hi estem negats, sinó sentir una força que ens guia cap als altres i ens ensenya a respectar-los i a respectar-nos a nosaltres mateixos, alliberant aquest extraordinari cabal de sensibilitat, grandesa i amor que crec que qualsevol ésser humà posseeix. Em sembla que tots els éssers humans portem sant Francesc d'Assís dins nostre, i que això que correntment s'anomena adversitat és moltes vegades el camí que hem de recórrer perquè cadascú de nosaltres trobi la seva ànima i la seva felicitat.

Entendre allò que és Déu és com demanar-li a un gos que resolgui un problema de trigonometria: la solució és fora del seu abast. És curiós constatar com els grans iniciats i els científics convergeixen com més va més en la comprensió dels grans misteris de l'univers i de la vida, i cada cop són més humils en les seves afirmacions. El Big Bang, un univers en expansió, la matèria i l'antimatèria, l'univers autocontingut, sense principi ni final, la vida rebuda en un alè diví o evolutivament estructurada. ¿Per què necessito imperiosament saber i comprendre? Per la por de no ser realment res, de desaparèixer, o potser per pur egocentrisme, per incapacitat d'acceptar allò que no es pot raonar. No puc viure amb el que no comprenc, ¿per orgull? Potser per por del més enllà. Ara sé per què a A.A. el concepte d'humilitat té tanta importància.

Crec que a Alcohòlics Anònims hi ha dos grans corrents: el més nombrós és el dels que creuen en una Providència que els va portar al si d'A.A. i els protegeix; creuen en un Déu en el qual han dipositat la vida i la voluntat sense cap temor. Altres, com jo, creiem que Déu és una actitud nova i vital de felicitat, que arriba

a la plenitud quan l'amor guia la raó, i la comprensió del qual està fora del nostre abast.

El més important a la vida d'un A.A. és la seva recuperació, i ajudar l'alcohòlic que encara sofreix. Aquesta és una condició ineludible per a la seva felicitat. També hem de mantenir A.A. obert per permetre que tots hi trobem lloc i encaixem en aquest gran mosaic que és la nostra Fraternitat, amb tota la gran diversitat de concepcions possibles de Força Superior, Déu.

Dubto que hi hagi algú més negat que jo per complir amb aquesta comesa, així que us demano que, siguin quines siguin les dificultats que trobeu en el vostre camí, guanyeu temps i continueu oberts. Sense por i amb voluntat.

Avui no tinc cap mena de dubte que la força que va guiar l'Emili, borratxo i amb els ulls tancats, enmig d'aquella multitud de gent a la cantonada del bulevard Saint-Michel, per recolzar el cap en la meua espatlla quan jo estava mort de por, amagat, fou un extraordinari "transmissor", guiat per forces de desesperació i amor conjuminades; tal com ho veig, no eren a l'abast de la comprensió humana.

Continuo obert i disposat, com al principi, per sentir, concebre o comprendre Déu; però sé que, com en la història del gosset, això no està al meu abast avui per avui. La nova actitud que m'ha conduït al meu despertar espiritual consisteix, fonamentalment, a donar-me amb totes les forces als altres, especialment als que més sofreixen. Comprendre, concebre, sentir o creure en Déu no tenen la mateixa ressonància en tots els A.A., però estic profundament convençut que hi ha pocs éssers humans que puguin viure sense sentir la força d'un Poder Superior.

Crec que la seva influència arriba per no sé quin conducte, relacionat directament amb la nostra obertura i disposició, amb l'amor que siguem capaços de donar als altres i amb el respecte a un mateix.

Manuel M. de París
Saragossa

38

VIURE VIDES FELICES

La finalitat del nostre programa

Un cop acceptats els principis del nostre Programa i posats en pràctica a la nostra vida quotidiana, crec que no hi ha gaire diferència entre un company que fa molt de temps que és a A.A. i un altre que hi ha arribat fa poc. El que fa més de 24 hores que hi és ha tingut més temps per reflexionar, amb una pau i una serenitat que li donen una lucidesa més gran; i això és tot, que no és poc.

Als humans, en èpoques remotes, se'ls va ocórrer un dia fermentar el suc del raïm, i així va aparèixer el vi, l'etanol, l'alcohol, que de seguida va servir per degustar millor els aliments, per celebrar, per fer festa. Els espírituosos, com s'anomenen, els procuraven un estat d'eufòria estrany i divertit, excepte en el cas d'una petita minoria, als quals creaven una dependència i feien fer disbarats de tota mena: els alcohòlics. Més endavant van aprendre a macerar i destil·lar tota classe de fruites i grans, i van aparèixer els licors i la cervesa.

Durant segles, els dependents de l'alcohol, aquests infeliços que no podien controlar-ne el consum, van sofrir la incomprensió de la societat i el menyspreu dels seus consemblants. Ni capellans, ni desintoxicació, ni tractaments especials van ser capaços d'ajudar-los a beure raonablement, perquè l'alcoholisme no està en l'alcohol que contenen les begudes, sinó en les peculiaritats fisiològiques i metabòliques del consumidor, però sobretot en una personalitat en què té un paper molt important la immaduresa emocional. En molts casos, des de la primera infància, pel fet d'haver sofert vivències traumàtiques i manca d'amor (necessitat de plenituds, apunta C. G. Jung en la carta de resposta a Bill W.). I és una personalitat somniadora.

La frase que diu: "un alcohòlic és un idealista que ha fet fallida en la vida" ens va anar com l'anell al dit. És clar! Com que ens hem casat per decepció amb l'autodestrucció i la follia.

Fou tan sols a principis del segle passat, l'any 1935, quan, després de molts patiments, un pacient del Dr. Silkworth, Bill W., havent sofert una experiència espiritual o un moment parapsicològic, com l'anomenaven científicament, va concebre i va escriure un Programa, un mètode de vida capaç d'ajudar a deixar de beure alcohol i a enfrontar-se a un ego malalt. Una falsa personalitat que havíem hagut de desenvolupar per fer front a la vida, per la nostra fragilitat, fruit d'una manca de maduresa emocional. Els Dotze Passos del nostre Programa han permès a milions d'alcohòlics viure feliços sent sobris.

La vida de sant Francesc d'Assís a l'Itàlia de l'edat mitjana, va inspirar en part el nostre Programa. Aquest sant fou de jove una ovella esgarriada, però la seva desesperació el va ajudar, segurament a intuir, que només ajudant tant com fos possible els altres podria ell mateix aconseguir la felicitat, que és la base espiritual del nostre Programa.

Vaig arribar a la nostra Fraternitat el 1960, als 37 anys. Des d'aleshores he mirat de seguir la nostra filosofia de vida, que en part consisteix a viure el moment present. Les meves angoixes i les meves pors han desaparegut, i han deixat pas a una vida feliç, alegre i lliure, que és el tema elegit per festejar el nostre 80è aniversari, que se celebra a Atlanta, EUA, del 2 al 5 de juliol de 2016. Si Déu vol, allà celebraré els meus 92 anys de vida i 55 a A.A.

Gràcies, sant Francesc! Gràcies, Bill! Gràcies A.A.!

Manuel M. de París

UNA LLARGA TRAJECTÒRIA

D'ençà que vaig arribar a Alcohòlics Anònims el 1960, i per intuïció més que per una sàvia reflexió, vaig sentir la transcendència magnífica que semblava arreu del món, i també vaig veure que un dels principals obstacles era precisament l'Europa vinícola: França, Espanya, Itàlia, Portugal i Grècia. A causa dels seus atavismes, els seus costums i, també, pels interessos econòmics que hi havia darrere d'aquesta activitat.

Gràcies als articles de Joseph Kessel i al formidable grup de companys estatunidencs d'A.A. a París, va néixer per fi un primer grup d'A.A. a França. Al cap de tres anys va arribar el segon, a Belleville. Un company italià va marxar cap al seu país per portar-hi el missatge, i, al seu torn, el 1961, Ignacio de Rentería va obrir un grup al País Basc, amb literatura que li vam enviar des de París.

A més a més, vam estar en contacte amb Rafael C., de Tenerife, amb Emilio, del grup Notariat de Barcelona, al qual Jean Jacques M. va anar a portar literatura en espanyol. Curiosament, aquests grups no van tancar portes i encara funcionen més de mig segle després. De la qual cosa es dedueix la importància de seguir el nostre Programa, no solament respectant al peu de la lletra els Dotze Passos, sinó també les Tradicions i els Conceptes. Una bona estructura és la pedra angular de l'èxit a curt i a llarg terme.

Personalment, amb 20 anys de vida A.A. a molt intensa, i per raons comercials, vaig tornar a Barcelona, on havia nascut, per crear una empresa de construccions esportives.

Era l'any 1980. Estiuejava a la Costa Brava i teníem casa a Barcelona. Un dia vaig acudir a un grup que es deia Gràtitud i,

amb gran sorpresa meva, el meu amic Javier em va comentar que hi havia anat un *mañico* amb accent gallec, que preguntava si a Saragossa hi havia grups d'A.A. Em vaig quedar de pedra, ja la cinquena ciutat d'Espanya no hi havia grups d'A.A.! En Javier s'havia apuntat el seu número de telèfon i sabia que es deia Arturo. Tot seguit, sense pensar-m'hi gaire, vaig decidir que muntaria la meva nova empresa a Saragossa.

En aquella època els grups de tot Espanya polemitzaven per accedir a ser la pròxima seu dels Serveis Generals d'A.A. Jo vaig donar tot el meu suport i encoratjament al José Antonio perquè fos Avilés, i no ens vam equivocar perquè funcionen estupendament des d'aleshores.

Un primer grup de Saragossa fou el Pilar, i el segon, Armonía. Avui dia a Aragó ja funcionen 17 grups, seguint els principis de la Comunitat.

Pels meus negocis, però fent recorreguts "casuals" pels llocs que més necessitaven la transmissió dels nostres principis, vaig omplir la meva agenda amb nous amics a Madrid: Manolo "padre" i Nina; a Sevilla, Conchita i María Ángeles; a Santander, Luis, Manolo, Fidel, Paco, i grups a Perlora, Javier, Fuengirola...

Sempre ha estat molt prop de mi el primer grup de Quai d'Orsay, on cada any acudeixo a celebrar el meu aniversari, al mateix temps que celebro el d'A.A., que té tres o quatre mesos menys que jo. No he faltat a cap en 54 anys i sempre he escrit o dit alguna cosa per recordar la qualitat humana que tenien els amics que ens van transmetre el missatge, perquè tots nosaltres, els europeus dels països vinícoles, els devem una gratitud sincera. I jo principalment, que vaig ser el primer a rebre'l.

Manuel M. de París

Nota: Acabem d'obrir un grup en llengua francesa a Barcelona. Pel setembre de 2015 farà un any... si la nostra Força Superior ens ajuda.

L'ESPIRITUALITAT

Comentari sobre la carta adjunta del professor C. G. Jung, del 30 de gener de 1961, a Bill W., parlant d'un dels seus pacients: "La seva ànsia per l'alcohol es corresponia, en un nivell inferior, amb la set espiritual de l'ésser humà per una unitat i integritat que, en termes medievals, s'anomenava unió amb Déu".

En això m'hi identifico totalment, sent alcohòlic i havent tingut durant 20 anys (entre els 17 i els 37) aquesta necessitat de totalitat, pel que fa al bé i pel que fa al mal.

Jung assenyala dos camins per arribar a aquesta unió amb Déu: Bé un acte de gràcia, un despertar espiritual, com el que va tenir el mateix Bill W. (científicament descrit com una experiència parapsicològica), o bé un contacte personal i honest amb amics, o un entrenament de la ment més enllà dels límits del mer racionalisme, tal com llegim en el programa.

El Bé i el Mal prevalen al món. Personalment, jo sóc feliç als meus 55 anys de sobrietat. I crec que el canvi en els valors que han guiat la meua vida des dels 37 anys, quan vaig abraçar el nostre Programa i vaig desitjar de tot cor viure i practicar el que suggeria A.A., ha continuat cada dia i ha sigut l'artífex de la meua forma de sentir, pensar i viure.

Una pràctica religiosa com la de sant Francesc d'Assís, o una pràctica humana com la del nostre Programa constitueixen un camí per al canvi de valors.

Una persona amb una manca de maduresa emocional i amb hipersensibilitat pot caure fàcilment en una dependència nefasta

i diabòlica. Nosaltres, els alcohòlics, no tenim l'exclusiva de l'autodestrucció. En els anys 60 només hi havia al món Alcohòlics Anònims. Avui en dia, més de 30 fraternitats segueixen el nostre mateix Programa, orientades als diferents problemes d'addicció a una substància o a un comportament autodestructiu.

El problema de manca de maduresa emocional des de la primera infància és el punt comú a tots els éssers que, per aquest motiu, estan mal preparats per fer front a la vida. D'ençà que tenen consciència confonen viure i patir, i per defensar-se procuren desenvolupar un ego monstruós i acollir-se a "paradisos" artificials com l'alcohol, les drogues, la ludopatia, l'anorèxia, la codependència, etc.

En gran part, el Programa d'A.A. està dirigit a fer front a aquest ego assassí, per deixar pas a una nova capacitat espiritual que es basa en el fet d'ajudar i de donar el millor d'un mateix, sense esperar res més que el benestar que se n'obté.

Tota aquesta perspectiva del món m'ha anat acostant cada cop més a Pierre Teilhard de Chardin, que diu:

"No som éssers humans que hem emprès un viatge espiritual, sinó éssers espirituals que hem emprès un viatge humà."

Un dia, en una reunió, un company que era professor de matemàtiques va anar preguntant a tothom, un per un, si tenien la impressió de donar més del que rebien o, per contra, rebien més del que donaven. La resposta fou unànime, tots tenien la sensació de rebre més del que donaven. Una cosa... o algú, aporta la diferència. I aquesta és la nostra Força Superior, o Déu com cadascú l'entengui. Amics meus, a A.A. dos i dos no són quatre.

Crec que descriure Déu o aquesta Força Superior està fora del meu abast, com un problema de trigonometria per a un gosset; però sentir una Força Superior en certes ocasions de la vida d'una persona és allò que ens fa humans i ens diferencia d'altres animals vius.

Però tornem a la carta de C. G. Jung a Bill W.: "Alcohol, en llatí es diu *spiritus* i es fa servir la mateixa paraula per denominar la més

sublim experiència religiosa i el verí més depravador. Per tant, la formula útil serà: *spiritus contra spiritum*".

No es pot resumir tot el drama de l'alcoholisme de forma més clara i breu.

Personalment, jo que sempre vaig ser un negat per a tot el diví, avui crec fermament que l'espiritualitat és una necessitat de l'ésser humà per poder viure feliç

Per mi les religions són la xarxa de canonades i tubs que porten l'aigua a casa nostra; bé, doncs a mi no m'agrada la lampisteria, i encara que sigui menys còmode m'estimo més anar a la font i agenollar-me per beure, però em sembla molt bé qui és creient i practica.

Un dia vaig sentir en una reunió algú que deia: "Ser feliç a A.A. i en aquest món és molt senzill, el verdaderament difícil és ser senzill".

Manuel M. de París

41

RESPOSTA DEL Dr. C. G. JUNG A BILL W.

Molt apreciat Sr.,

M'ha agradat molt rebre la seva carta. Després de la seva darrera visita no vaig tenir més notícies de Rowland H. i sovint m'he preguntat què li devia haver passat. La nostra conversa, de la qual féu un relat ben exacte, tenia un matís que ell desconeixia. El motiu per no dir-li-ho tot era que aleshores jo m'havia d'expressar amb molta cautela. Me n'havia adonat que —de totes les maneres imaginables— les meves paraules eren mal enteses i interpretades. Per tant, en parlar amb Rowland vaig haver d'anar amb molt de compte; no obstant, les idees que em rondaven pel cap en aquell moment es desprenien, de fet, de moltes experiències amb gent semblant a ell.

La seva ànsia per l'alcohol es corresponia, en un nivell inferior, amb la set espiritual de l'ésser humà per una unitat i integritat, que, en termes medievals, s'anomena la unió amb Déu.

¿Com es podria formular una percepció així en un llenguatge que no fos mal entès a la nostra època?

L'única manera autèntica de conèixer una experiència d'aquesta índole és patir-la realment i concretament, i poden sofrir-la únicament aquells que recorren un camí que els porta a una comprensió superior. Pot ser que arribin a aquesta fita per un acte de gràcia, o per mitjà d'un contacte personal sincer amb els amics, o per una formació superior de la ment, més enllà del mer racionalisme. Després d'haver llegit la seva carta, veig que Rowland H.

ha triat seguir el segon camí, el qual, ateses les circumstàncies, ha sigut el millor.

Estic fermament convençut que el principi del mal que preval en aquest món portarà aquesta necessitat espiritual a la perdició, si no és reconeguda, i si no es veu contrarestada per una verdadera intuïció religiosa o per la muralla defensiva de la comunitat humana. Un home corrent, sense la protecció d'una acció del cel i aïllat en la societat, no pot resistir la força del mal que s'anomena molt apropiadament "Dimoni". Però fer servir aquestes paraules pot provocar tants equívocs que no tenim més remei que evitar-les tant com puguem.

Aquestes són les raons per les quals no creia possible de donar a Rowland H. una explicació completa i satisfactòria. M'arrisco a fer-ho amb vostè perquè la seva honrada i molt sincera carta em deixa convençut que la perspectiva que vostè té sobre l'alcoholisme se situa més enllà de les enganyoses poca-soltades que se solen sentir en aquesta qüestió.

Per acabar, valdria la pena considerar que en llatí és 'spiritus', i la mateixa paraula es fa servir per denominar la més sublim experiència religiosa i el verí més depravador. Per tant, la fórmula útil serà:

Reiterant-li la meua gratitud per la seva tan amable carta, m'acomio de vostè.

Atentament,

C. G. Jung

Extret d'"El llenguatge del cor". Escrits de Bill W. per a *Grapevine*.

42

ALGUNES DATES IMPORTANTS

- 1930-31 Consulta de Rowland Hazar a Viena, amb el professor C. G. Jung.
- 1933 Ebby visita Bill W.
- 1934 Experiència espiritual de Bill W. (El Dr. Silkworth dona l'alta a Bill W.)
- 1935 El 10 de juny el Dr. Bob deixa de beure. Neix Alcohòlics Anònims.
- 1938 Els Dotze Passos.
- 1939 El Big Book.
- 1941 Jacques Alexander. Article al *Saturday Post*.
- 1946 Les Dotze Tradicions.
- 1950 Mor el Dr. Bob (15 anys d'Alcohòlics Anònims)
Primera Convenció Internacional, Cleveland (EUA). 3.000 assistents
- 1955 Segona Convenció Internacional, Saint Louis (EUA). 3.500 assistents
- 1960 Tercera Convenció Internacional, Long Beach, Califòrnia (EUA). 8.900 assistents
- 1962 Els Dotze Conceptes.
- 1965 Quarta Convenció Internacional, Toronto (Canadà). 10.000 assistents, aprox.
- 1970 Cinquena Convenció Internacional, Miami, Florida (EUA). 11.000 assistents
- 1971 Mor Bill W. (37 anys d'A.A.).
- 1975 Convenció Internacional, Denver (EUA). 20.000 assistents
- 1980 Convenció Internacional, Nova Orleans (EUA). 22.500 assistents
- 1985 Convenció Internacional, Mont-real (Canadà). 45.000 assistents, aprox.
- 1990 Convenció Internacional, Seattle (EUA). 48.000 assistents
- 1995 Convenció Internacional, San Diego (EUA). 56.000 assistents
- 2000 Convenció Internacional, Minneapolis (EUA). 47.000 assistents
- 2005 Convenció Internacional, Toronto (Canadà). 44.000 assistents aprox.
- 2010 Convenció Internacional, San Antonio (EUA). 53.000 assistents
- 2015 Convenció Internacional, Atlanta (EUA). 65.000 assistents

43

ALGUNES DATES IMPORTANTS PER ALS PAÏSOS VINÍCOLES D'EUROPA

- 1959 J. Kessel viatja a EUA.
- 1960 J. Kessel publica 24 articles a *France-Soir*.
- 1961 Ignacio de Rentería es posa en contacte amb A.A.
- 1963 Nick H. envia a Nova York la història d'A.A. a França.
- 1965 Es funda a Wiesbaden el Comitè Europeu d'A.A.
- 1967 Reunió del Comitè Europeu a París.
- 1968 Reunió del Comitè Europeu a Londres.
- 1969 Carta de Bill W. Organització per àrees lingüístiques.
- 1972 Primer grup de presons, a Rouen.
- 19__ Formació del comitè de solitaris
- 19__ França envia delegat a la Reunió Mundial de Nova York
- 1981 Primer grup de parla espanyola a Saragossa.
- 1985 Fullet "25 anys de gratitud".
- 2014 54è aniversari d'A.A. a França (dues reunions en espanyol).
- 2015 Primer grup de parla francesa a Barcelona.

44

ELS PRIMERS PASSOS VAN SER SIS

1. Vam admetre que ja no teníem esperança.
2. Vam ser honestos amb nosaltres mateixos.
3. Vam ser honestos amb els altres.
4. Vam fer millores
5. Vam ajudar altra gent sense esperar res.
6. Vam pregar a Déu tal com el concebíem.

Sempre
Abril 1953. Bill W.
Passos originals d'A.A.

For 12
1. Admitted helplessness.
2. Got honest with self.
3. Got honest with others.
4. Made Amends
5. Helped others without demand
6. Prayed to God as for understanding.
Ever
Bill W.
April 1953 Original Am
Steps

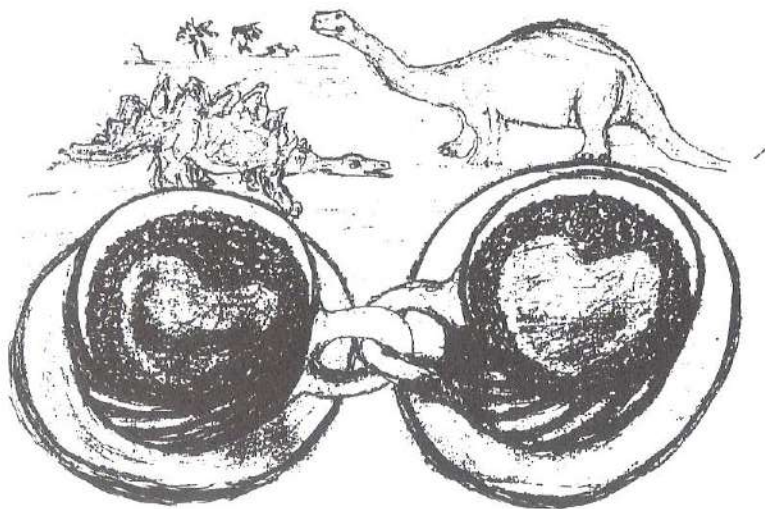


(Escrit per Bill W. molts anys després que els 12 passos fossin formalitzats, probablement per al pare Ed Dowling)

45 L'HUMOR AJUDA

Déu meu
concedeix-me paciència
però...
concedeix-me-la ara!

Conversa entre dos vells veterans...
“... hem hagut de prendre centenars de tasses
de cafè-cor perquè els nostres es descongelin”.



46 LA RECEPTA DEL DR. BOB

1. Creu en Déu
2. Mantingues neta la casa
3. Ajuda a altres

R. H. SMITH, M. D.		AKRON, OHIO
2ND NATIONAL BLDG		REG NO. _____
PATIENT: H. F. B. J.		DATE: Feb 1937
FOR <u>alcoholics!</u>		
ADDRESS _____		
<i>always remember it</i>		
1. Trust God 2. Clean house 3. Help others		
NR 1 2 3 INF.		<i>[Signature]</i> M. D.

La felicitat
és una actitud
que no té edat
ni estació;
i arriba a la plenitud,
quan l'amor
guia la raó.

PRIMERA LLISTA DE GRUPS D'A.A. A FRANÇA, 1963

L'alcool est il un problème pour vous ?	LES ALCOOLIQUES ANONYMES POUR VOUS VOUS AIDE	
	SEPT SOIRS PAR SEMAINE A 20h45 DANS LE QUARTIER DE VOTRE CHOIX	
A.A.	PERMANENCE TELEPHONE SOL. 44.67.	
ALCOOLIQUES ANONYMES GROUPE DU 15 ^e 4, Rue Quinault Réunion le Jeudi à 20 h. 45	Mardi	40, RUE JULIEN LACROIX - PARIS 20 ^e
	Jeudi	Mairie - Paris - Balguy - 20
	Lundi	45, QUAI D'ORSAY - PARIS 7 ^e
	Mercredi	14, RUE D'ALGER - Mairie - Invalides - 83 - 63
	Vendredi	14, RUE D'ALGER - Mairie - Invalides - 83 - 63
	Samedi	14, RUE D'ALGER - Mairie - Invalides - 83 - 63
	Dimanche	14, RUE D'ALGER - Mairie - Invalides - 83 - 63
REHABILITATION	UNITÉ	SERVICE

CARTA DE BILL W. A MANUEL.

W. G. W.
BOX 458 GRAND CENTRAL STATION
NEW YORK 17, N. Y.

December 20, 1967

Manuel Morales
Comité A.A. European
66, Quai d'Orsay
75 Paris (VIIème)
France.

My dear Manuel,

Thanks very much for your letter of December 6, announcing the marked interest now growing concerning our proposal for a meeting of General Service people at New York. It was very good to have your initial reaction and a full report will be very much appreciated.

Allow me to congratulate you on your own demonstration of the A.A. way of life.

Meanwhile, may the coming year be counted among your finest. My regards to all.

Ever devotedly,
Bill Wilson
Bill Wilson

MGW/nw

Benvolgut Manuel,

Moltes gràcies per la seva carta del 6 de desembre que ens anunciava que cada vegada estan més interessants en la nostra proposta d'una trobada amb els membres dels Serveis Generals a Nova York.

Ens va agradar molt conèixer la seva reacció i ens agradaria molt tenir-ne un informe complet.

Permeti'm felicitar-lo per la seva demostració del camí de vida A.A.

Amb els meus desitjos que l'any que ve sigui un dels millors per a vostè. Records per a tothom.

Bill Wilson

49

CONTRIBUCIONS D'ANIVERSARI

Our warmest thanks to you for helping
carry on world-wide "Twelfth Step"
work at your General Service Office.

Received \$ 2.00 on 9/6/62.

From: MANUEL

Mr. Lero
Staff Member

Our warmest thanks to you for helping
the General Service Office of A. A.
carry on its work in the U.S. and
Canada and all over the world.

Received \$ 3.00 on 10/28/63

From:

Manuel
many thanks,
W. J. Rice
Staff Member

50

ARTICLE A GRAPEVINE

Aquest relat fou publicat a *A.A. Grapevine* el gener de 1991, escrit per un amic meu, encara que tracta de la meua pròpia experiència, segons hem vist pàgines enrere.



51

LA MEVA NOVA REGLA D'OR

Jo pensaré de tu allò que m'agradaria que tu pensessis de mi.

Jo parlaré de tu com voldria que tu parlessis de mi.

Jo em comportaré amb tu com m'agradaria que tu et comportessis amb mi.

Abans de dir alguna cosa sobre algú em faré tres preguntes:

- ¿És veritat?
- ¿És afectuós?
- ¿És necessari?

Poques vegades he parlat malament d'una persona, després d'haver-me plantejat aquestes preguntes.

52

L'ICEBERG

L'alcoholisme: malaltia física, mental, moral i espiritual. Com en l'iceberg, només se'n veu una vuitena part.

Gràfica d'anada i tornada amb A.A. (Viatge d'anada i tornada)



Practicant el Programa	SÍMPTOMES
Sentiment de llibertat	solitud
La felicitat està en un mateix	pors
Ajudar els altres	peresa
Despertar espiritual	angoixa
Acceptació del Programa	timidesa
Viure aquí i ara	immaduresa
Respecte per un mateix	desídia
Ganes de viure	complexos
Desig d'ajudar	mentides
Creure en alguna cosa	mitomanies
Sentir-se comprès	ebrietat
No sentir-se diferent	dependència
No sentir-se sol	tremolors
Presa de consciència	oblits
	pèrdues de memòria
	nerviosisme
	insomni
	depressió
	ira
	desitjos de morir

Amb el sol i l'escalf que projecta A.A. els gels profunds de l'ànima es fonen i comença a poc a poc l'acceptació d'una nova forma de vida, ajudant els altres, i experimentem un canvi en la nostra manera de viure i en els nostres valors.

CANÇÓ ESCRITA PER MARÍA VICTORIA

*Regal de la meva filla pel meu 85è aniversari i 48è a A.A.*MANUEL²²

Esa flor
su sonrisa de cara al sol
su sabor
miel de caña y fruto de amor
y esa brisa que coge y recoge
la felicidad
esa rosa, esa risa y brisa
para ti papá.

Esa flor
su sonrisa de cara al sol
su sabor
miel de caña y fruto de amor
y esa brisa que coge y recoge
la felicidad
esa rosa, esa risa y brisa
para ti papá.

El color
Arco iris de color
el calor
cielo abierto en el corazón
y esa fuente que brota las notas
de nuestra canción
esa fuente de agua-alegría
brota noche y día
su canto de amor.

El color
Arco iris de color
el calor
sol abierto en el corazón
y esa fuente que brota las notas
de nuestra canción
esa fuente de agua-alegría
cascabel de luz
Manuel, eres tú

22. Manuel /Aquesta flor /el seu somriure de cara al sol / el seu sabor /mel de canya i fruit d'amor / i aquesta brisa que cull i recull / la felicitat / aquesta rosa, aquest riure i brisa / per a tu, pare. /Aquesta flor / el seu somriure de cara al sol / el seu sabor / mel de canya i fruit d'amor / i aquesta brisa que cull i recull / la felicitat / aquesta rosa, aquest riure i brisa / per a tu, pare. / El color / arc de sant Martí de color / la calor / cel obert al mig del cor / i aquesta font d'on brollen les notes / de la nostra cançó / aquesta font d'aigua-alegría / brolla nit i dia / el seu cant d'amor / El color / arc de sant Martí de color / la calor / sol obert al mig del cor / i aquesta font d'on brollen les notes / de la nostra cançó / aquesta font d'aigua-alegría / cascavell de llum / Manuel, ets tu.

POEMA D'ARLETTE AL SEU PARE FRANÇOIS

Quand tu es mort Papa
Quand tu es mort Papa j'ai pleuré un seul jour
Et puis j'ai mis ma peine avec tout mon amour
Derrière un rideau d'ombre pour ne plus y penser
Comme si je savais devoir me protéger
Et les dernières années qu'on a passé tous deux
Où tu étais un père solide et généreux
Je les ai bien cachées et je t'ai fait renaître
Dans la peau de la brute que tu avais pu être
Dans les longues années de ma petite enfance
Où tu n'étais pour moi que peur et que souffrance
Tu disais que j'avais le sirop de la rue
Mais c'est là que je ne me sentais pas perdue
Comme terrain de jeux j'avais tous les boul'vards
J'absorbais l'air, l'odeur les sons comme un buvard
D'un poteau je faisais un arbre, j'y grimpais
Tout Paris devenait une immense forêt
Quand parfois sur un banc je voyais un clochard
J'imaginai ce que tu serais tôt ou tard
Et qu'il était tant de regagner la maison
Mais c'est là qu'était ton terrain d'opérations
Certains ont le vin gai mais toi tu l'avais triste
Et lorsque tu rentrais tout devenait sinistre
Pour sentir ton haleine on devait t'embrasser
Là on devinait vite si tu t'étais saoulé
On n'osait plus bouger, plus sourire, plus rien dire
On savait que d'un rien arriverait le pire
Qu'il ne fallait pas faire éclater ta fureur
Mais bien sûr l'un de nous commettait une erreur
Alors tu mettais toute la maison en miette ;

Tout volait ; table et chaises, verres, bouteilles et assiettes
 Tu nourrissais ta rage en brisant la vaisselle
 Puis c'est sur nous que les coups pleuvaient à la pelle
 La douleur n'était rien, n'existait que la peur
 De sentiment pour toi, je n'avais que l'horreur
 Mais un jour un article est paru dans France-Soir
 Qui disait comment faire pour s'arrêter de boire.
 Ce soir-là en partant tu avais un drôle d'air
 Mais depuis ce moment tu n'as plus bu un verre
 Alors quand je disais à toutes mes copines
 Que t'étais président des Alcooliques Anonymes
 Je ne comprenais pas leurs regards étonnés
 Puisque c'était pour moi une grande fierté
 Mais c'était la première qui me venait de toi
 Et j'avais bien raison car depuis grâce à ça
 Electricien tu as créé ton entreprise
 Et n'avions plus alors que de bonnes surprises
 Les toilettes chez nous et non sur le palier
 L'eau chaude qui coulait directe dans l'évier
 Croissants au beurre et cinéma tous les dimanches
 Jamais plus de vacances en colo dans la Manche
 Même si c'est l'alcool qui était votre lien
 Tu as eu des amis et non plus des copains
 Tu étais ouvrier et lui était un prince
 L'un venait de Dallas, l'autre de la Province
 Je rentrais en contact avec un autre monde
 Et sentais que la terre devenait enfin ronde
 Alors j'ai pu grandir sous ton regard aimant
 que je n'avais pu voir avant d'avoir 10 ans
 Mais la vie t'a donnée une seconde chance
 avec ta petit' fille tu as pris ta revanche
 Tu l'as presque élevée dès ses tout premiers pas
 Quand elle a su nager c'était bien avec toi
 Comme on s'entendait bien depuis qu'elle était née
 Dans notre amour pour elle on s'était retrouvés
 Et tu venais me voir chaque semaine en passant
 Just' prendre un café tout en parlant du temps
 Mais je te sentais là solide et rassurant
 Et j'avais de la force et j'allais de l'avant
 Mais encore une fois quand je n'y pensais plus

Quand tu es mort papa, la peur est revenue
 J'étais encore trop jeune pour que tu m'abandonnes
 Et mis bien des années avant que je pardonne
 Mais lorsque je regarde le chemin parcouru
 Tout ce dont je suis fière c'est grâce à ton vécu
 Car je t'ai vu combattre et vaincre tes démons
 Dis-moi quel autre exemple peut-il être aussi bon?
 Si là-haut tu me vois tu devrais être aux anges
 J'ai réussi ma vie pour que d'elle tu te venges
 J'ai fait tous les boulots que tu aurais pu faire
 J'ai déjà parcouru la moitié de la terre
 En plus de la première que tu as tant aimée
 J'ai eu une autre fille qui t'aurait amusée
 Elle est tout mon portrait comme j'étais le tien
 Qu'elle ne t'ait pas connu c'est ça mon grand chagrin
 Lorsque tu manques à l'une parce que tu n'es plus là
 L'autre ressent un vide d'avoir vécu sans toi
 Peu importe notre âge peu importe le leur
 On devient orphelin quand l'un des parents meurt
 Puisque je n'ai jamais pu te dire au revoir
 Je souffle sur ces mots pour qu'ils aient ce pouvoir²³.

Arlette

Poema pòstum per al seu pare, François,
 cofundador del primer grup
 en llengua francesa d'A.A. a França

23. Quan te'n vas anar, pare / Quan te'n vas anar, pare, només vaig plorar un dia/ i després vaig amagar la meua pena amb tot el meu amor/ darrere una cortina d'ombra/ per no tornar a recordar/ com si m'hagués de protegir./ I els últims anys que vam viure tots dos/ els vaig amagar, ben amagats, i et vaig fer renéixer/ en la pell del bèstia que havies sigut/ durant els llargs anys de la meua infantesa/ en els quals només eres per a mi por i sofriment./ Em deies que el que a mi em convenia era el xarop de carrer./ I allà era on jo no em sentia perduda/ els meus camps de joc eren els bulevards/ m'amarava, com un paper assecant/ de l'olor dels sons./ Un simple pal/ el convertia en arbre i l'escalava/ París esdevenia un bosc immens./ Quan, a vegades, veia pel carrer un captaire/ m'imaginava com acabaries tu tard o d'hora/ i recordava que ja era hora de tornar a casa/ a casa, que era el teu camp de maniobres./ N'hi ha que tenen el vi alegre/ però tu el tenies trist/ i quan arribaves a casa tot es tornava sinistre./ Per olorar-te l'alè t'havíem d'abraçar/ aleshores, de seguida, sabíem si t'havies emborratxat/ i ja no ens atrevíem ni a moure'ns ni a somriure./ ni a parlar./ Sabíem que del més insignificant detall/ podia sorgir el pitjor/ i que no havíem de donar peu a la teua fúria/ però, no

55 FELICITACIÓ DE NADAL DE NICK H.

Aquest obsequi que Nick H. em va lliurar pel meu tercer aniversari em va donar la verdadera dimensió i la grandesa dels sentiments dels A.A. americans. La força de les seves conviccions espirituals era evident en tots els seus actes i totes les seves obres.

cal dir-ho, algú de nosaltres/ cometia un error/ i aleshores tu feies miques la casa/ tot empenia el vol: la taula, les cadires/ els gots, les ampolles i els plats/ Alimentaves la teva ira trencant la vaixela/ i després ens tocava a nosaltres/ rebre els teus cops a balquena/ el dolor ja no importava, només existia la por/ l'únic que m'inspiraves era pur horror/ Però un dia es publicà un article a France-Soir/ que explicava com es deixava de beure./ Aquella nit, en sortir, tenies un actitud estranya/ des d'aquella nit no vas tornar a prendre ni una copa/ i quan els deia a totes les meves amigues/ que tu eres el president d'Alcohòlics Anònims/ jo no entenia les seves mirades sorpreses/ perquè em sentia molt orgullosa/ encara que fos per primer cop, d'alguna cosa teva/ Però jo no m'havia equivocat/ perquè a partir de llavors/ sent electricista, vas muntar la teva empresa./ I la vida t'oferí una altra oportunitat/ i et vas rescabalar amb la teva néta/ la vas educar quasi des del primer pas/ amb tu va aprendre a nedar/ Que bé que ens dúiem després de néixer ella.../ a través del nostre amor per ella/ ens vam poder trobar/ i tu em feies una visita cada setmana/ anaves de passada i t'aturaves i ens prenfem un cafè/ parlant d'això i d'allò altre/ Jo aleshores et sentia tan sòlid i reconfortant/ i em sentia forta i seguia endavant/ Però un cop més, quan jo ja no hi pensava/ va tornar la por, quan tu vas morir/ jo era massa jove perquè m'abandonessis/ i vaig tardar molts d'anys a poder-te perdonar/ Però avui, quan miro el camí recorregut/ i considero el que m'enorgulleix/ veig que t'ho dec a tu/ perquè et vaig veure lluitar i vèncer els teus dimonis./ Digue'm, ¿quin millor exemple que el teu/ podria haver tingut?/ Si em veus des de dalt, deus estar a la glòria/ he tingut èxit a la vida/ perquè tu et vengessis d'ells/ he treballat en tots els oficis que tu/ hauries pogut exercir./ He recorregut més de mig món/ i després de la meua primera filla que tu vas estimar tant/ he tingut una altra filla que t'hauria fet gràcia/ ella és el meu retrat/ com jo vaig arribar a ser el teu./ Que no t'arribés a conèixer fou/ una pena immensa/ quan una t'enyora perquè ja no ets aquí/ l'altra sent el buit d'haver viscut sense tu/ no importa l'edat/ ni la seva, ni la meua./ Ser orfe no depèn de l'edat/ un és orfe quan perd/ el seu pare o la seva mare/ ja que mai em vaig poder acomiadar de tu./ Avui, amb la força del meu alè/ en cada una de les meves paraules/ espero poder-ho fer. Arlette

Oració de sant Francesc
Senyor, fes de mi un instrument
de la teva pau:
on hi hagi odi, que jo hi posi amor,
on hi hagi ofensa, que jo hi posi perdó,
on hi hagi discòrdia, que jo hi posi unió,
on hi hagi error, que jo hi posi veritat,
on hi hagi dubte, que jo hi posi la fe,
on hi hagi desesperació, que jo hi
posi esperança,
on hi hagi tenebres, que jo hi posi llum,
on hi hagi tristesa, que jo hi posi alegria.

Oh Mestre!, que no busqui jo tant,
ser consolat com consolar,
ser comprès com comprendre,
ser estimat com estimar.

Perquè donant es rep,
oblidant es troba,
perdonant s'és perdonat,
i morint es ressuscita a la vida eterna.

*Lord make me an instrument of Your peace
Where there is hatred let me sow love
Where there is injury, pardon
Where there is doubt, faith
Where there is despair, hope
Where there is darkness, light
Where there is sadness, joy*

*O Divine Master grant that I
may not so much seek to be consoled
as to console; to be understood as to
understand; to be loved as to love;
for it is in giving that we receive; it
is in pardoning that we are pardoned
and it is in dying that we are born
to eternal life*

prayer of St. Francis

Greetings at Christmas

NICHOLS HALL

L'ALCOHOL, UNA DROGA LEGAL

El consum d'alcohol ha provocat moltes controvèrsies. Hi ha qui diu que l'alcohol reanima, redueix les tensions, desinhibeix i alegra la vida. Emborratxar-se és, sovint, una via d'escapament enfront de les càrregues personals i els problemes, si més no per una estona. L'alcohol pot fer que un se senti eufòric i relaxat, però també té efectes secundaris perniciosos: pèrdua del control mental, dels sentits i de la coordinació corporal. La ressaca mostra els efectes que l'alcohol té en el funcionament normal de la ment, el cos i l'esperit.

Per què la gent pren begudes alcohòliques? Emborratxar-se no es pot considerar divertit, perquè la pèrdua de control sobre un mateix no fa realment feliç a ningú. Tanmateix, a pesar dels efectes que produeix, molta gent se sent impel·lida a prendre "una copa més". I ¿què fa que l'alcohol ens embriagui?

La resposta a totes dues preguntes es pot trobar en l'hormona cerebral anomenada *serotonina*, el principal equivalent químic del plaer i el gaudi. A mesura que avança el dia i va augmentant la foscor la serotonina es descompon en la substància anomenada *melatonina*. Però l'alcohol alenteix aquest procés i, per consegüent, manté el "bon humor". Ara bé, si la serotonina no es descompon a temps, reacciona amb una substància tòxica anomenada *acetaldehid*, que es produeix a l'organisme a partir de l'alcohol ingerit.

Aquesta reacció química genera tot un seguit de compostos que tenen efectes al·lucinògens; es coneixen amb el nom de *tetrahidro-ss-carbolina*. El *salsolinol*, una substància que se sintetitza en presència de *dopamina* (una altra substància química del cervell), bloquejarà la

descomposició de la *serotonina*. Aleshores la dopamina comença a formar una nova substància química anomenada *norlaudanosolina*, precursora de la morfina i de 2.000 tipus diferents d'alcaloides. En altres paraules, si una persona creu que és addicta a l'alcohol està en un error; en realitat és addicta a la morfina.

Ara bé, el consum d'alcohol no necessàriament ha d'acabar en addicció. La predisposició genètica fa que algunes persones produeixin més morfina o opi a partir d'acetaldehid que unes altres. En condicions normals, els efectes secundaris que es deriven de l'embriaguesa eviten que continuem bevent, de manera que el cos té poques vegades la possibilitat de generar tanta quantitat d'aquestes drogues al·lucinògenes com per causar una addicció. No obstant això, el consum regular d'alcohol pot acabar incrementant aquesta possibilitat.

Hi ha persones que no s'han d'arriscar a consumir alcohol. La població asiàtica en general, i la xinesa i coreana en particular, no posseeixen l'enzim que descompon l'acetaldehid; en aquest cas, amb només una petita quantitat d'alcohol el pols s'accelera, apareix dolor abdominal i la cara es posa vermella. Per aquesta raó a penes hi ha alcoholisme a Àsia; altrament, la població asiàtica moriria en massa per intoxicació etílica. A més a més, hi ha persones que no passen de la primera copa perquè no tenen defenses naturals contra l'acetaldehid.

Font: Andreas Moritz: *Timeless Secrets of Health & Rejuvenation*, http://www.truthseekerz.com/Andreas_Moritz.-Timeless-Secrets-of-Health-Rejuvenation.pdf

57 CONCLUSIONS

Bé. ¿I a quines conclusions he arribat, després de compartir durant més de mig segle una manera nova de pensar, de sentir i d'actuar que m'ha alliberat i m'ha permès viure en pau i harmonia?

Formo part dels qui estan de tornada, dels éssers que creiem que en la humanitat hi ha forces d'amor i bondat que ens poden unir fraternalment a tots, siguin quines siguin les diferències entre nosaltres: socials, polítiques, econòmiques, filosòfiques, religioses o racials.

Pertanyo a Alcohòlics Anònims des dels 37 anys i ara estic a punt de complir-ne 92.

Estic convençut que en aquest món corcat per una epidèmia, que és l'autodestrucció, hi ha la solució d'aquesta catàstrofe. En el nostre cas, el dels alcohòlics, hem hagut de buscar per trobar, en el fons de les nostres entranyes, l'espiritualitat que ens ha permès alliberar-nos de les nostres deficiències i, per fi, arribar a una harmoniosa felicitat quotidiana.

Manuel M. de París

58 EM SENTO FELIÇ

Vaig néixer dotze anys abans que Alcohòlics Anònims arribessin a aquest món, i fins als noranta-dos que tinc ara he intentat viure dia rere dia a partir d'aquesta filosofia harmoniosa, plena d'espiritualitat, que es desprèn del nostre programa.

En aquest cadètic darrer segle, on tot va minvant, intueixo que hi haurà un abans i un després d'A.A. a la Terra.

Crec que quan la humanitat s'autodestruïx, com ha sigut el cas en aquest segle, d'ella mateixa sorgeix un corrent d'amor fraternal compartit per salvar-la.

L'arribada del cristianisme, en el seu moment, no fou una casualitat, com tampoc no ho fou la creació d'Alcohòlics Anònims fa vuitanta anys.

En tots dos casos responien a necessitats.

Vuitanta anys és molt poc temps per predir la importància i l'abast de la nostra filosofia de vida en la humanitat actual, tan autodestructiva com l'alcohòlic mateix.

El fet que tants milions d'éssers humans haguem pogut viure feliços, com és el meu cas, permet esperar que hi haurà un destí millor en el futur.

Manuel M. de París

Seixanta-cinc mil assistents, 100.000 visitants, 5.000 voluntaris atents a ajudar els desorientats, 20 reunions celebrades simultàniament en nou llengües diferents... cada cosa preparada i organitzada, fàcil de trobar en aquest immens espai ple de gent d'arreu del món.

Això és Alcohòlics Anònims en la seva magnífica exuberància.

Podem sentir-nos satisfets amb els nostres companys i ben segurs del nostre impacte sense precedents en la humanitat. La necessitat i la responsabilitat de preservar intactes els nostres principis i valors és vital per al futur del món.

Quan parlava d'Alcohòlics Anònims, Joseph Kessel deia que com que havíem tocat fons en la nostra desesperació i havíem "arribat al fons de la nit", nosaltres havíem sigut "escollits entre els homes".

Jo no sé si nosaltres hem sigut escollits per raó del nostre sofriment, causat per la cerca desesperada de promeses i somnis en la nostra joventut esgarriada –per les deficiències del nostre caràcter– a través de l'alcohol.

El que sí que sé és que d'ençà que vaig trobar la espiritualitat del nostre Programa i l'he viscuda diàriament, la meua vida, en aquests últims 55 anys, ha sigut molt feliç.

Em sento feliç també per haver pogut editar personalment aquests 1.000 exemplars del llibre.

Les circumstàncies, l'atzar, Déu... o no sé pas què, van voler que fos testimoni entre vosaltres, i testimoni d'importants esdeveniments: l'arribada d'Alcohòlics Anònims a França i la creació del primer grup en llengua francesa, i més endavant la implantació d'A. A. a l'Europa vinícola.

Aquesta meravellosa història d'amor va començar ara fa 54 anys, més de mig segle, i durant aquest temps he anat anotant tota mena d'esdeveniments que em van semblar importants i he anat guardant documents, publicacions, fotos, dibuixos, records i curiositats per redactar el que jo anomeno "el nostre llibre de família".

La finalitat d'aquest llibre és transmetre i compartir tot el que he rebut i sentit: les sensacions, els ambients i l'extraordinari apadrinament de les persones d'origen nord-americà que ens van rebre.

Tots aquests escrits són fruit d'experiències viscudes i personals. Parlo en el meu nom i sóc l'únic responsable del que dic. Aquests escrits no comprometen Alcohòlics Anònims en cap sentit.

