

# INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXII n. 6 Bimestrale

*Due in quattro.*  
6/2004

# I DODICI PASSI DI A.A.

- I. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- II. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- III. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo.
- IV. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- V. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- VI. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- VII. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- VIII. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- IX. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- X. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- XI. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potemmo concepirLo*, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- XII. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

**io sono responsabile...  
quando qualcuno, ovunque,  
chiede aiuto, io voglio  
che la mano di A.A. sia sempre presente  
e per questo: io sono responsabile**

*Bill*

# Enunciato

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

L'unico requisito per divenirne membri è un desiderio di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia, né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

## INSIEME

In A.A.

*Direzione, Redazione, Amministrazione*

Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 06.663.66.29 - c/c n. 74028002

*Direttore Responsabile: Guido Ronchi*

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

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

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Via San Romano in Garfagnana, 23 - 00148 ROMA - Febbraio 2005  
Telefono e fax: 06.65.30.467 - E-mail: [segr.tipografia@cittanuova.it](mailto:segr.tipografia@cittanuova.it)

## Che cosa è Insieme in A.A.

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

Non saprò mai chi ringraziare del supporto delle parole scritte, delle frasi che mi pare siano scritte proprio per me, da un amico che forse mi è

addirittura sconosciuto, ma questo d'altra parte fa sì che anche io sia soltanto un "pensiero composto" e non il protagonista che sta sempre rannicchiato, in agguato, dentro di me.

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

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

... Anonimato che, questa nostra rivista ci regala a piene

## Sommario

### Benvenuto

**6 Il mio ultimo Natale sotto... spirito di vino**

**9 Natale**

**12 Natale: prima e dopo la cura**

### Programma

**15 Sobrietà come stile di vita**

**32 "I 12 e 12"**

**35 Un Decimo Passo**

### Noi & Noi

**38 Introduzione al nuovo manuale di Servizio**

**45 A proposito di... Servizio**

**45 Ricomincio da me attraverso il Servizio**

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

**47 Ricomincio da me  
attraverso il Servizio**

**50 Dopo la nuvola rosa**

**53 Il servizio fa funzionare  
A.A.**

**60 Indice  
delle testimonianze**

## **Schede**

**63 Scheda sottoscrizione  
abbonamento**

**64 Scheda dove ci  
incontriamo**

**Risponde un alcolista dalle  
ore 9.00 alle 13.00 e dalle  
15.00 alle 19.00 tutti i giorni.  
In Italia esistono 470 gruppi di  
A.A.**

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

**mani: scrivere le nostre esperienze  
senza timore di essere conosciuti e  
riconosciuti.**

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

**(Da una vostra testimonianza)**



**Insieme presenta le esperienze e le opi-  
nioni dei membri di A.A. e di altri inte-  
ressati all'alcolismo. Le opinioni  
esprese non sono da attribuirsi ad  
Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la  
pubblicazione di un qualsiasi articolo  
significa un avallo da parte  
dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di  
Insieme. Le collaborazioni sono richie-  
ste, anche se non possono essere retri-  
buite ed il materiale inviato non potrà  
essere restituito.**

# Per un sereno 2005

Così come ci è stato inoltrato



Il sorridere è  
contagioso:  
è come un'influenza,  
quando uno mi ha  
sorriso oggi,  
ho iniziato a  
sorridere anch'io.

Ho girato l'angolo e

uno ha notato il mio sorriso.

Quando ha sorriso anche lui ho capito che  
l'avevo contagiato.

Ho pensato a quel sorriso e  
ho capito che è incredibile,  
un solo sorriso, anche solo il mio, può  
fare il giro della terra.

Se senti la voglia di sorridere, non reprimela.

Inizia tu a sorridere e in poco tempo  
contagerai il mondo intero.

Tutti hanno bisogno di un sorriso!!!

**Abbonarsi a  
INSIEME in A.A. significa:  
Contribuire  
al raggiungimento del nostro  
scopo primario  
Diffondere  
la nostra rivista aiutando  
altri amici a camminare sulla  
via del recupero  
Condividere  
con amici lontani esperien-  
za, forza e speranza  
Sottoscrivi l'abbonamento  
alla nostra rivista.  
Invia € 15,50 mediante il  
conto corrente postale  
n° 74028002 intestato a  
Insieme in A.A.**

# IL MIO ULTIMO NATALE SOTTO... “SPIRITO DI VINO”.

## Santino - Area Friuli Venezia Giulia

**U**dine. Villaggio del Sole. Chiesa di San Cromazio d'Aquileia.

Pioveva talmente a dirotto, che Giove pluvio non poteva scaricare tanta acqua più violentemente di quanto stava facendo in quel pomeriggio del 24 Dicembre 1978. Ma se fuori c'era il diluvio universale, dentro me c'era l'inferno più nero!

Mia moglie, finite le pulizie, stava preparando il pranzo per il giorno dopo. I figli, nella loro stanzetta, giocavano allegramente e le loro risa allegre e scoppiettanti, mi procuravano un enorme fastidio.

Eravamo verso l'imbrunire, ed io non ce la facevo più a

stare chiuso in casa, senza bere, senza una goccia d'alcol. Ero troppo controllato. Ero una belva inferocita che non riusciva a trovare una via d'uscita tra le sbarre che la tenevano prigioniera. Improvvisamente una splendida idea illumina la mia mente e calma il mio furore: vigilia di Natale? La confessione, no?

Non ci penso due volte, mi vesto di tutto punto e dico a mia moglie, che mi guarda stupefatta, con negli occhi il tremendo scrosciare dell'acqua: "Senti, Silva, è Natale, ho bisogno di andare a confessarmi, guarda tu i bimbi. Sto un attimo". Non sentii la sua risposta perché avevo

già chiuso la porta e vedevo già con la fantasia i due bar nei quali potevo andare a calmare i miei furori interiori con il mio inseparabile Vecchia Romagna, etichetta nera. La chiesa dista da casa mia non più di duecento metri, ma io ci arrivai dopo un'ora abbondante. Andai diritto verso il Parroco che, in mezzo ad alcuni giovani, dava le ultime istruzioni per finire di sistemare gli addobbi e il Presepe, e gli dissi, di getto, senza preamboli di sorta: "Reverendo, avrei bisogno di confessarmi", così, pensavo, non avrei mentito a mia moglie. "Sì, figliolo, vai pure al confessionale. Arrivo subito". Arriva, apre lo sportellino, fa il segno della Croce, e un attimo dopo che avevo iniziato la mia confessione, improvvisamente mi interrompe e mi dice, assai seccato: "Senti, è inutile che continui. Non posso darti l'assoluzione, perché sei in uno stato pietoso e non sei in

grado di capire quello che stai facendo. Quando avrai meno alcol in corpo ritorna. Io sono sempre qui. Adesso non posso perdere il mio tempo con un ubriaco, come sei tu in questo momento." Ed io, prontamente, di rimando: "Si ricordi, reverendo, che Cristo è venuto per i peccatori e gli ammalati, non per i santi e i sani". Ma lui se n'era già andato a continuare il lavoro con i suoi giovani.

Non mollo, mi accosto al cappellano che dall'altro lato della chiesa stava parlando con dei ragazzini.

"Reverendo, mi confessa?"

"Certo, S., volentieri. Vieni al confessionale". Vado, mi inginocchio, e inizio la confessione. Non passano due minuti che il cappellano mi interrompe e mi dice affettuosamente: "S., guarda che in questo momento, a causa dell'alcol che ti annebbia il cervello, non sei in grado né di intendere, né di volere, e quindi di pentirti. Non rovina-

re questo sacramento. Non posso darti l'assoluzione, ma va in pace. Ritorna pure quando non sarai bevuto. Intanto pregherò per te."

La dolcezza e la bontà di quel cappellano mi hanno profondamente sconcertato. Hanno illuminato la mia mente, immersa nell'alcol, e mi hanno fatto immediatamente capire, più di qualsiasi altra predica, quanto fossi caduto in basso, e come mi ero ridotto. Mi sono vergognato di me stesso, ho pensato a mia moglie che a casa lavorava per prepararci un Natale sereno e gioioso, ai miei piccoli che mi stavano aspettando per finire il presepio e andare poi insieme alla messa di mezzanotte. Mi era veramente crollato il mondo addosso. Altro che il diluvio universale!

Ho guardato Cristo, in croce, mi sono inginocchiato, sono

uscito e, mogio, mogio, come un cane bastonato, sono rientrato a casa, dove già cominciavano a preoccuparsi per la mia lunga e interminabile... confessione. Nessuno ha aperto bocca. Altra doccia fredda!

Questo per me, Santino alcolista, è stato l'ultimo Natale, impregnato non tanto d'acqua, quanto di..."spirito di vino"!

Ora posso riderci sopra, perché l'incontro, qualche mese dopo, con A. A., mi ha fatto rinascere alla vita, riscoprire la "gioia" di vivere, apprezzare, ora dopo ora, giorno dopo giorno la forza del nostro Programma, la forza del Gruppo, e soprattutto la consapevolezza che assieme a Voi, amici miei, non ci sarà un altro Natale così terribile ed angoscioso!

Serene 24 ore e Buon Natale a voi e ai vostri cari.

# Natale

## Margherita - Area Lazio

Mi ha molto divertito la scritto di un amico sul n.3 di Insieme in A.A.: metteva a confronto il suo risveglio alcolico e quello sobrio al mattino. Vorrei fare a tutti voi, amici miei, un piccolo regalo di Natale raccontandovi in contemporanea i miei natali prima e dopo programma.

### Ieri

#### L'antefatto

A fine ottobre: mi rendo conto che arriverà Natale.

Angoscia, sofferenza, solitudine, abusi gravi di alcol o psicofarmaci per sentirmi un po' meglio.

#### I regali

Piani dettagliati per essere perfettamente in regola con l'acquisto dei regali. Ansia al pensiero di non fare le cose giuste, di non fare in tempo... e ancora: faccio gli acquisti facendo finta che non sono per Natale perché i regali a Natale li fanno tutti, troppo banale. IO NON SONO

### Oggi

#### L'antefatto

A fine ottobre cominciano le réclame dei panettoni. Poveri noi! Ma poi sorrido e dico: ormai ho imparato a vivere in maniera diversa. Anche quest'anno troverò la via per stare bene.

#### I regali

Pensiero: regali di Natale, non ho assolutamente voglia di occuparmene. Se spunterà qualcosa di carino lo comprerò, altrimenti no. Se arrivo al 24, 25 che non ho i pensierini pronti... pazienza! arriverò senza regalo. Risultato: grande divertimento nel fare le spese che

## COME GLI ALTRI!

Stress terribile: nei negozi, se non dici che l'oggetto è per Natale, non ti si filano per niente.

### **Ingrappolate di parenti**

Mi annoio, mi innervosisco. Il contatto con la gente mi mette un'ansia terribile addosso. Devo risultare simpatica, allegra. Ho alle spalle Natali solitari e squalidi quand'ero piccola e sono gelosa e invidiosa dell'effervescenza che c'è tra i parenti di mio marito, delle loro consuetudini che io non ho mai avuto.

Risultato: sono distrutta e so come finirà.



### **Continuano le ingrappolate di parenti**

Le occasioni di trovarsi tra

mano a mano mi fa piacere fare. Entro nei negozi e dico: dovrei fare un regalino per Natale... tutto molto semplice. Il commesso mi aiuta e mi rende le cose più facili.

### **Ingrappolate di parenti**

Il contatto con tante persone non ha smesso di mettermi un po' di ansia addosso, ma sorrido delle mie debolezze e penso alle persone che vedrò più volentieri, che mi sceglierò un vestito carino per festeggiare la venuta di un Dio bambino in cui credo e mi organizzo mentalmente per fare gli affari miei nel momento in cui sarò stanca della confusione. Parlerò se ne avrò voglia e se non ne avrò tacerò. Mi godo la presenza dei parenti di mio marito, le loro consuetudini. Sono contenta di poterne godere anche io: se non fosse stato per loro, non le avrei mai provate. La serata finisce con stanchezza ma sono serena, contenta.

### **Continuano le intrappolate di parenti**

Dopo vari esperimenti ho

parenti si moltiplicano e si moltiplica in proporzione geometrica l'angoscia, ma siccome devo essere perfetta, devo sempre dire di sì e compiacere tutti, partecipo stoicamente a tutto. Però ci sarà un dopo, un dopo passato a farmi tanto tanto male, fino a stordirmi, fino ad escludere di non essere mai nata.

constatato che, sobrietà o no, più di due ingroppate di parenti non le reggo. Per il 26 o il 27 propongo in famiglia una gita, una passeggiata da qualche parte. Se accettano con piacere bene, altrimenti me ne parto da sola: mi basta un pomeriggio nella casa in montagna, in compagnia di me stessa, con le mie cose, con i miei pensieri. Oplà! Lo smalto è recuperato e sono pronta a passare un buon fine anno con gli amici.



# NATALE: PRIMA E DOPO LA CURA

**Tiziana - Area Marche**

## **Prima:**

Sono un'alcolista.

Ricordo il mio ultimo Natale come se fosse ieri, ad essere precisa mi ricordo del capodanno perché a Natale non so cosa sia successo, ho un vuoto...

Mi trovavo in un locale, in quel periodo, come nei precedenti, amavo molto partecipare a questo tipo di feste, anche se a dir la verità non so bene il perché, dato che non mi divertivo. Quel ultimo capodanno me lo ricordo molto bene....Ero lì, con un gruppo d'amici, seduti tutti sui divanetti. Di fronte a noi c'erano tre ragazze sole. La musica era assordante, e intorno a me la gente ballava e rideva, li guardavo con il desiderio immenso di divertirmi pure io. Poco prima della mezzanotte ci portarono lo spumante e finalmente il brindisi al nuovo anno. Il sollievo che provai è ancora vivo dentro di me: ora sì che incominciavo a divertirmi!!!

Le tre ragazze di fronte a noi sembravano divertirsi anche loro, riempivano i bicchieri e li vuotavano. Ben presto, una di loro mi sembrò alticcia.

Intanto i miei amici si trasferirono sulla pista da ballo, ma io rimasi al tavolo, così ogni tanto potevo versarmi un po' di spumante nel bicchiere (poco alla volta, così ero convinta di

bere poco). Ogni tanto osservavo la ragazza un po' brilla che ora era chiaramente ubriaca. Le sue amiche cercavano di tenerla calma ma lei non si rendeva conto di quello che faceva, si spogliava, dava spettacolo. Io la guardavo e la criticavo, la biasimavo. Pensavo che fosse vergognoso che una ragazza si riduca così. Giurai a me stessa che a me non sarebbe mai successo. E pensare che io ero peggio di lei e ancora non me ne rendevo conto. Passarono ancora dei mesi di sofferenza prima di toccare il fondo....

## Dopo:

E' il giorno di Natale. Sono entrata in casa, qualcuno ha apparecchiato. Una lunga tavola coperta da una tovaglia bianca, con sopra solo tre bottiglie di vino. Il panico si è impossessato di me, Tutte le paure dei giorni precedenti si stanno trasformando in realtà. Un pensiero ossessivo in testa: a me non hanno pensato, niente acqua o aranciata per me. Ho sentito molto forte la mia diversità...

Poi la tavola si è riempita di tante altre cose, compresa l'acqua ma oramai per me la festa era finita. Ho dovuto chiamare un amico d'A.A. . Abbiamo parlato, mi ha aiutato e il senso di esclusione se ne è andato e qualche giorno dopo ho potuto affrontare il capodanno con uno spirito diverso, con ancora in testa il capodanno dell'anno precedente ma allo scoccar della mezzanotte, quando tutti i tappi saltavano, io ho aperto la mia lattina di coca e il suo sibilo è stato il più bel suono che io abbia mai sentito.

Da allora ogni capodanno è una grande festa, non importa dove sono e con chi sono, io sento ancora nelle mie orecchie quel suono meraviglioso.

# Sobrietà come

**Testimonianze raccolte nelle riunioni della Zona Giglio o nei gruppi**

**Alcune di queste testimonianze sono state consegnate scritte, altre (la più parte), sono state raccontate da amici alcolisti ad altri membri del gruppo che hanno avuto il consenso di trasformarle in forma scritta.**

**Tutte sono state pubblicate in occasione del trentennale dell'Area Toscana.**

**Ve le proponiamo augurandovi un 2005 ricco di sobrietà**

**S**apendo del tema di questa riunione sono andata a vedere sul dizionario il significato della parola "sobrietà": vuol dire, ad esempio, non eccedere sia nelle passioni che nel mangiare e nel bere; poi ho pensato che in questo mondo di sobrietà ne esiste poca, c'è troppa attrazione per il potere, il denaro e così via.

Sobrietà è una parola grossa ed io per ora sono astinente.

**Q**uale è lo scopo della vita? Il messaggio di fondo è che la vita è bella. Sobrietà vuol dire non eccedere in molte cose, ma cercare una via di mezzo, perché è quello di cui io da sobria posso dare prova agli altri che ce la possiamo fare.



# stile di vita

**N**on posso parlare di sobrietà. Ammetto di dovere combattere i problemi con molte difficoltà anche perché sono portato ad ingigantirli.

La sobrietà è come l'amore, una parola grossa.

**N**on in tutte le cose che accadono nelle mie 24 ore mi sento sobrio. mi accorgo di soffrire ancora per rancori e risentimenti. Ho due anni di sobrietà dal bere e cerco con buona volontà di migliorare il mio stile di vita.

**C**ol tempo ho iniziato ad accettare me stesso e anche questo mi ha portato cose positive: la fiducia dei miei figli e degli amici. Cerco di vivere le 24 ore con tutti i problemi che si presentano.

Dopo due anni il programma di A.A mi sta portando verso la vera e propria sobrietà. Sono più calmo anche sul lavoro e non mi capita più, come quando ero in astinenza, che mi lasciassi trasportare dai "cinque minuti". Ora capisco che anche gli altri hanno i loro problemi (più o meno gravi) e li accetto con tolleranza.

**S**obrietà: bella parola! Io mi ritengo ancora astinente; sicuramente la qualità della mia vita sta migliorando: in famiglia c'è più intesa.



**C**ome carattere sono ancora un po' "fumino". Devo lavorare molto sul Programma di A. A.

**Q**uando ho smesso con la sostanza avevo sbalzi di umore e sentimenti di rabbia. Non è stato facile cambiare, ma il Programma di A.A. mi è venuto incontro da subito. Vivo con serenità e pace interiore, dormo regolarmente, perché sono in pace con me stessa. Con il 4° e 5° Passo ho cominciato ad accettarmi ed ora convivo bene anche con quei difetti che ancora non riesco ad eliminare.

**L**a base è smettere di bere e di assumere farmaci. Io ho avuto una ricaduta nei farmaci. Sobrietà è trovare tempo, energie e voglia di occuparmi di me stesso e poi degli altri. Sono in pensione da due mesi, ma lavoro ancora da mio fratello per restituire quello che lui mi ha dato in tanti anni. Cerco di avere un po' di tempo per tutti; ho voglia di contribuire a realizzare certi ideali, dovrei, però, essere in pace anche con chi mi fa la guerra.

Avevo due strade: una verso A.A., l'altra verso l'osteria. Ho scelto A.A. La dipendenza dal Gruppo mi dà gioia ed il Gruppo è sempre con me anche quando ne sono lontano. Io non voglio guarire da questa dipendenza.

**S**obrietà: recentemente l'ho persa, non penso all'alcol, ma sono ritornata ad essere indecisa e mi sento di nuovo dipendente dalle persone: ripenso al passato e mi sento nella melma. E' un periodo non bello e desidero di nuovo sentirmi libera da tante cose come ero tempo addietro. Sono stata assente dal Gruppo per due mesi, perché mi ero venuto a noia sia io che ascoltare gli altri. Lontana dagli amici sono ricaduta in depressione. Capisco però che io mi posso curare solo nel mio Gruppo dove mi sento di appartenere a qualcosa.

**I**n fin dei conti, per me, la sobrietà è la preghiera di San Francesco.

Io tendo a quella, ma quella è la perfezione. Sobrietà è prendere sul serio i 12 Passi e le 12 Tradizioni del Programma di A.A.

Mi sento libero e la libertà è la cosa più bella. Ho lavorato per del tempo a Firenze quando ancora ero nel problema e ricordo che andando a piedi da piazza del Cestello a piazza Santo Spirito io mi dovevo fermare in tutti i bar. ho smesso di bere, torno spesso a Firenze e non penso più di fermarmi in quei bar.

Programmi e Riunioni di Gruppo sono gli strumenti che ho trovato messi a mia disposizione. Affidamento e fiducia in A.A. Anche questa è libertà! Che bello sentirsi dentro la preghiera della serenità.

Un giorno un'amica non alcolista mi disse - "se voi foste sobri berreste il giusto".

Il segreto non è nel finale, ma cominciare a camminare e vedere le cose che cambiano, il sole, la natura.

Sono fortunato di appartenere ad A.A. e questa appartenenza la sento ancora di più nei servizi che svolgo. Mi piacciono tanto anche quei quaranta minuti di viaggio che mi occorrono per arrivare alle riunioni che si svolgono a Firenze, Servire mi fa sentire l'unità. Dove vado trovo il sorriso e l'abbraccio di persone con le quali condividere tante esperienze.



Cerco di tenere sotto controllo la mia sobrietà un giorno alla volta, perché io sono molto portato agli eccessi non solo per i problemi dell'alcol, ma per tutte le situazioni che mi si presentano giornalmente.

Cerco di non essere ansioso e angosciato e per questo il Programma mi è di grande aiuto e ho scoperto che anche la preghiera e la meditazione mi aiutano.

In genere sono una persona schiva, ma in Gruppo condivido e cerco di trasmettere agli altri quello che sono riuscito ad ottenere in questi anni.

Con la sobrietà ho cercato di cambiare quegli atteggiamenti che per me erano negativi e chi mi circonda se ne è accorto. Anche l'inventario giornaliero è diventato sana abitudine e anche ciò mi fa crescere.

Il comunicare e il condividere sono per me cose del tutto nuove e le considero un regalo della sobrietà.

Smettere di bere non è stato difficile. Il Programma mi ha insegnato a volermi bene.

E' successo un fatto con un amico che mi ha fatto stare male; ho preso il telefono e ho chiarito il malinteso: sono stato subito meglio.

Mi sono accorto di avere tanti difetti. Sobrietà vuole dire anche temperanza che è una Virtù Teologale.

Ho ancora tanto cammino da fare ed insieme a tutti voi sarà più facile.

Quando non ho potuto essere al Gruppo la nostra Preghiera era, dentro di me, sempre presente.



A volte riesco a sentirmi oltre che sereno quasi felice, perché sono attaccato alle piccole cose. Ieri mattina mi sono svegliato con il canto degli uccellini.

Mi sto curando per una malattia, che non è quella dell'alcolismo, e sono sereno e allietato anche dalla nascita di due nipotini che mi fanno vedere il sole dappertutto.

**M**esi fa sulla cartella clinica fu scritta una parola: astenia. Ora è un anno che non bevo, è difficile chiamare questo mio stato sobrietà. Sento, però, che sto cambiando e che sto imparando a conoscermi, accettarmi e volermi un po' di bene. Riconosco di avere tanti difetti. Negli ultimi tempi, dopo tanti problemi, sono più tranquilla e non ho propositi di vendetta.

Verso chi mi ha fatto del male non provo più avversione, considero che anche queste persone possono avere i loro problemi.

Adoro la mia cagnolina che mi riempie tanto la vita. E' stato un regalo dei miei colleghi di lavoro quando ero ancora nel problema.

Nelle mie preghiere chiedo che mi vengano concessi ancora tanti anni di sobrietà.

**N**on mi sento ancora sobria, ma solo astinente. Sono ancora insicura e non ho molta stima di me stessa, ho ancora paura del giudizio degli altri.

Ultimamente ho preso delle decisioni importanti, perché l'allontanamento dal gruppo mi aveva portato alla ricaduta ed a una completa negatività. Dopo il



mio rientro in Alcolisti Anonimi mi accorgo di aprirmi molto di più; ora telefono agli amici e mi interessa anche del Servizio in A.A. e mi piacciono anche le riunioni di servizio.

**L**a mia vita è cambiata, ma da solo non ci sarei riuscito. Cerco di mettere in pratica il nostro Programma giorno dopo giorno. Partecipo anche a molte riunioni di servizio che mi danno anch'esse serenità ed entusiasmo.

Sto assaporando le piccole cose che avevo anche prima, ma che non ero capace di apprezzare. La nostra Preghiera della Serenità mi aiuta tanto nella mia giornata e sono arrivato anche a dire: "Signore sia fatta la tua volontà".

**S**e la sobrietà significa anche avere pace interiore io mi sento ancora nel momento della ricerca. Forse l'ultima recente ricaduta mi è servita per costruire una base più solida alla sospirata sobrietà. Cerco di cambiare alcune cose, ad esempio, nei confronti di mio figlio che è molto fragile e con il quale, ora, riesco anche a scherzare. Ho ripreso l'abitudine a scrivere.

**S**ono sette mesi che non bevo. Dopo molte ricadute ora sono più spontanea, quindi qualcosa è cambiato. Non ho più sbalzi di umore durante la giornata che scorre senza il pensiero dell'alcol.



Ho preso la grande decisione di cambiare lavoro e, nonostante abbia incontrato tanti ostacoli, non ho sentito il bisogno di bere. Oggi non mi sento più in colpa e posso fare rispettare le mie ragioni o lasciare perdere in piena tranquillità e libertà. Posso finalmente dire di essere me stessa ed accettarmi. Ho iniziato una nuova vita con la testa e soprattutto con il cuore; Spero sia l'inizio della sobrietà.

**N**on avrei mai creduto che A.A. cambiasse così tanto la mia vita, che lavorando su me stessa e facendo Programma fossi diventata un'altra persona nonostante le mie paure e le mie insicurezze. Ho riscoperto i valori che avevo nascosto per tanti anni come la serenità e la gioia di vivere e le piccole cose ora così tanto importanti. L'amore per me stessa, il rispetto dei miei familiari, gli amici, il sole, i miei gerani sul balcone, i baci delle mie nipotine; e ancora il caffè che profuma la mia casa la mattina al posto del puzzo dell'alcol e, infine, l'assenza di solitudine e l'amore del Gruppo. C'è sempre, però, qualcosa che mi ricorda il tempo passato quando ero nel problema.

Alcuni giorni fa, passando dal ponte alla Carraia, guardavo ammirata l'Arno e mi sono ricordata di un giorno, quando ancora lavoravo ed anche bevevo, che per attraversarlo dovetti fingere uno svenimento, tanta era la voglia di bere, per farmi portare un cognac e poi aggiungerne un altro per potere lavorare. Ora sono libera da questa ossessione grazie ad Alcolisti Anonimi, agli amici, alla Preghiera della Serenità e al Programma.



**L**a gelosia di tutto e di tutti è sempre stato uno dei difetti che più mi hanno dato e mi danno fastidio e malessere. Mi sono accorta, in questi ultimi tempi, di quanto il Programma di Alcolisti Anonimi abbia lavorato dentro il mio animo senza quasi me ne accorgessi.

Cerco di raccontarvi un episodio a dimostrazione di quanto i miei difetti, mancanze e deficienze possano essere, se non eliminati, almeno alleggeriti sostanzialmente.

Per mio figlio è arrivato il momento della laurea, poi dopo del tempo, quello di un lavoro stabile. Mancava una sola cosa per lui, una compagna per la sua vita. E' arrivata anche questa "dolce creatura" come la chiamo io. Non sto a narrarvi del timore di diventare la classica madre gelosa e possessiva verso l'unico figlio maschio. Con mia grande sorpresa questo non è successo quando è arrivato il momento del distacco; la gioia per la felicità dei ragazzi è stata superiore al vuoto della camera di mio figlio. Il dolore della stanza vuota oggi si è riempito della gioia che vedo nei figli con il loro guardarsi negli occhi.

**P**er circa venti anni ho bevuto vino e superalcolici. In un primo tempo questo mi dava soddisfazione, era come uno stimolo costante per affrontare meglio i problemi della vita che, vi assicuro, erano tanti !

Poi, giorno per giorno, questo piacere si è trasformato in un vero inferno dal quale non riuscivo più ad uscirne e così sempre peggio fino a quando non ho toccato il fondo; sono stati gli ultimi due anni dopo la morte di mio marito.

Con l'aiuto di mio figlio e di una carissima amica, attraverso il medico di famiglia, sono arrivata al Centro Alcolologico e poi in Alcolisti Anonimi, dove, finalmente ho trovato con il sostegno del Gruppo, la forza di smettere di bere e iniziare un nuovo cammino senza alcol. Piano, piano, 24 ore alla volta, con qualche difficoltà, ma anche con tanta forza di volontà, impegnandomi molto nei Gruppi ed affidandomi con fiducia al Programma,

dopo quindici mesi, pur ricordandomi che sono sempre una alcolista, sto acquistando la mia sobrietà dall'alcol e di conseguenza la mia sobrietà emotiva.

Questo sta portando un cambiamento totale della mia vita, del modo di affrontarla e di vivere le mie relazioni.

Ora sono una donna di sessanta anni che ha ripreso in mano la sua vita con dignità e che sa affrontare con serenità quegli stessi problemi che una volta avrebbe annegato nella bottiglia !

Smettendo di bere e seguendo il Programma di recupero, sono riuscita a ritrovare la mia sobrietà emotiva; i miei continui sensi di colpa, le mie insicurezze diminuiscono dando spazio ad un nuovo modo di vivere

Sento di avere fatto tante piccole conquiste nella mia vita quotidiana che forse agli occhi degli altri possono sembrare sciocchezze, ma per me sono molto importanti. Per esempio: ho ricominciato a guidare l'auto, ho nuovi interessi con i quali impiegare il mio tempo libero, sono capace di sbrigare tutte quelle piccole faccende amministrative di cui, una volta, dovevano occuparsene i miei familiari, sono meno permalosa e suscettibile (sono i difetti più rilevanti della mia personalità), ho nei confronti della realtà uno sguardo più positivo. In poche parole ho cambiato molto il mio carattere anche se mi resta tanto da fare.



Indubbiamente gli amici che ho trovato nei Gruppi, con i quali posso condividere questa esperienza, mi hanno aiutato molto e continuano ad essermi preziosi.

In tutto questo cammino positivo resta in me un grande rimpianto che a volte si trasforma in un dolore che mi fa male. Mio marito, come forse mio figlio, erano a conoscenza del mio problema, ma purtroppo erano impotenti, perché quando chiedevano spiegazioni circa il mio comportamento io promettevo di non bere più pure sapendo che avrei continuato.

Alla fine mio marito si è arreso ed è morto con questo dispiacere. A lui non posso chiedere perdono come ho fatto con mio figlio e con tutte le persone che adesso mi sono vicine.

Concludo facendo un augurio a tutti gli amici, che sono ancora nel problema, di poter fare un percorso di recupero come lo sto facendo io. Credetemi, ne vale la pena.

Quando la sera, andando a letto, ripensi alla giornata trascorsa senza bere e nella quale hai fatto tante piccole conquiste morali, è veramente una gioia così grande che non si può descrivere,

**L**a mia piccola figlia aveva inventato una filastrocca:

il babbo mangia tanto pollo,  
"io mangio tanta cioccolata,  
la mamma beve tanto vino."

L'altro giorno l'accompagnavo dalla nonna e mi ha canticchiato la sua filastrocca

"il babbo mangia tanto pollo,  
io mangio tanta cioccolata,  
la mamma mangia tanta insalata."

**L**a mia sofferenza era dovuta al mio gran bere. Oggi non bevo più quindi sono felice. Sto bene e anche il servizio mi aiuta. I Passi sono importantissimi e insieme alle Tradizioni sono la mia medicina mentale. Spero di andare avanti così con le 24 ore.

Ora faccio tante cose che neppure sognavo.  
Venire ad una riunione mi emoziona e posso dire oggi che la vita è bella.

**Q**ueste sono cose successe nel mio ultimo periodo di alcolismo attivo.

Ho perso il lavoro perché è fallita la ditta e mi sono ritrovata sola con l'alcol e ho trascorso un lungo periodo di totale autodistruzione della mia vita. Un giorno ho deciso di cambiare, mi sono fatta il bagno, sono andata a dormire in un letto pulito e ho cominciato a contare i primi giorni di astinenza. Non sono durati molto; per una festa ho ribevuto e l'abbruttimento è durato un altro mese. Ho trovato Alcolisti Anonimi, mi sono immersa nella lettura e ho riassaporato il desiderio di conoscere, sono tornata come ai tempi della mia giovinezza quando desideravo imparare.

Sono passati solo quindici mesi, ma mi sento serena e accetto i momenti critici.

Il momento brutto può venire, come viene un temporale; posso guardarlo arrivare, sentirlo sopra di me, poi passare e guardarlo andare via.

Non tengo più la testa bassa davanti ai miei familiari, anzi posso avere anche la forza e il coraggio di raccontare le mie esperienze e le mie cose davanti ai miei figli.

**A**vevo solo otto mesi di sobrietà ed ero ad una "riunione Aperta" del Gruppo San Frediano ed ho visto gli occhi cambiati di mia moglie: aspettavo mia figlia.

**C**on la sobrietà faccio i conti tutti i giorni e non la considero una eredità.

Il passato è una continua fatica, però non mi appartiene più. La mia vita di allora non ha nulla a che fare con quella presente. Io sono nato nove anni fa; cammino per una strada dove non

sono solo e devo constatare che, mio malgrado, sono cambiato.

**P**er me non bastava stare lontano dal primo bicchiere, dovevo proprio cambiare il mio stile di vita. Non era facile, ma dovevo farlo, perché ero sempre molto a rischio. A malincuore, ma ho dovuto abbandonare certe persone e abitudini.

Ho sofferto molto, anche fisicamente, ma ho cercato di mettere in pratica il Programma.

La persona più importante sono io. Non cambierei una virgola di oggi con tutta la mia vita.

**L**a sobrietà di oggi, con due anni di distanza dall'alcol, è avere messo ordine nella mia vita. Costruire la consapevolezza della nuova vita è il compito della mia sobrietà. Volendo bene a me stesso ora sono capace di volere bene agli altri.

La mia vita è stata tutta smodata, tutto e subito, oggi è ricerca.

**S**obrietà, per me, è il grande dono di potere fare le cose senza fretta.

Svegliarsi senza l'angoscia non ha prezzo; rincalzarsi la sera le coperte e dirsi - anche oggi non ho bevuto - è un gran dono. La grande gioia provata nel festeggiare il compleanno di mio figlio con la consapevolezza di essere presente.



**I**l mio concetto di sobrietà mi fa dire che oggi sono una persona sobria, perché ogni cosa che leggo nel Programma mi è contraria, però mi appartiene e tocca i punti più nascosti nel mio animo.

Ho ancora l'animo pieno di macerie e tra queste vi sono quelle che non so accettare, perché il mio affidamento è limitato.

Il mio perfezionismo rende difficile certe operazioni di allontanamento delle cose inutili.

Sono in profonda contraddizione con me stesso, ma, anche in questa difficile situazione, riesco ad essere felice.

**Q**uando vengo al Gruppo io vengo a prendere il mio pezzo di pane quotidiano. Lo metto sul tavolo e si mescola con quello degli altri.

Rientro a casa sereno con la voglia di tornare ad aprire la porta del Gruppo la prossima volta.

**U**na prova del mio stile di vita in sobrietà è stata quando sono andata all'estero per il matrimonio di mia sorella. Invece di essere triste e gelosa sono stata molto contenta di farle da testimone e sono stata allegra e spigliata. Se la tristezza per la mia solitudine avesse vinto avrei potuto rovinare la festa del matrimonio.

E' stato molto bello e molto saggio non bere.

Oggi cerco le persone che sono "normali" e non vado più a cercare le persone "strane".

Ho fatto molta fatica a cambiare abitudini di vita, ma ho dovuto farlo per il mio benessere, per salvarmi la vita. Apprezzo ogni giorno che viene così come è.

Oggi mi sento stimata e posso camminare con la testa alta, non conosco più la vergogna.

**N**egli ultimi tempi del mio alcolismo attivo a mezzogiorno ero già cotto.

Un'ora per mangiare per poi tornare al lavoro, perché la c'era da bere. Alla sera l'auto conosceva la strada per il ritorno.

Salivo subito le scale per andare a dormire.

Volevo morire, il mio cane stava meglio di me.

Oggi non è cambiato nulla perché l'orario è lo stesso, ma oggi non bevo e sono sobrio e ho in me la gioia di vivere. Parlo con la mia famiglia e godo le ore di riposo, il più possibile, insieme a loro. Ho cambiato il mio modo di vivere e la sera, quando sono sicuro di andare al Gruppo, sono contento.

**H**o le idee confuse, ho fatto le 24 ore, però sono reduce da un'altra scivolata. Una cosa è cambiata da quando frequento A.A. posso guardare le persone negli occhi, perché ho ammesso le mie responsabilità. In Alcolisti Anonimi le persone mi rispettano. Un po' sono cambiato, ma devo cambiare ancora tanto.

**I**o la mattina non riuscivo ad alzarmi, ora posso. Ho dei figli grandi e mi aspetto il momento del loro distacco, ma adesso credo di poterlo vivere con serenità, addirittura penso siano loro più preoccupati per me di quanto io lo sia per loro.

Da quando sto bene non soffro più la solitudine anche se mi capita di essere sola.

**L**a mia sobrietà, stasera, è essere nel posto giusto, essere in pace con me stessa e anche essere, a volte, sola. Ho lavorato per raggiungere la sobrietà e ho anche dovuto accettare di essere sola nella mia ricerca.

Questa mia sobrietà, però, non è sempre così chiara; a volte penso di perderla per le mie paure ed incertezze, per mia fortuna ho il Programma ed il desiderio di viverlo.

**I**l cambiamento l'ho visto di giorno in giorno. Sono contento delle piccole cose, se non ho niente sono contento lo stesso.

Sono sereno in famiglia e sul lavoro.

Sono un frequentatore giornaliero dei Gruppi. Cerco, per quello che mi è possibile, di riparare i danni del passato.

Penso di stare meglio delle altre persone perché vivo il

Programma di Alcolisti Anonimi .

**Q**uando sono entrato in A.A. non ho voluto credere che l'alcolismo fosse una malattia, perché altrimenti avrei dovuto smettere di bere, così dopo un anno e mezzo mi sono ritrovato in psichiatria. Ho rasentato la pazzia.

Lo stile di vita di A.A è tutto. Se mi danno di resto cinque euro in più, oggi li restituisco.

Il cambiamento è lo stile di vita diverso che è "mettere al meglio delle mie possibilità" quello che le testimonianze mi hanno trasmesso. So che la mia vita non può derogare dai Passi e dalle Tradizioni; io sono fallace e sbaglio, ma porto avanti questo credo. Le Promesse di A.A si avverano tutti giorni; io posso non vederle, ma so che accadano tutti i giorni.

Non tornerò bianco come la neve, ma potrò migliorare me stesso. Io ci credo, mi fa bene chiedere scusa, mi fa bene aspettare, mi fa bene essermi affidato al Gruppo.

Vorrei migliorare la mia tolleranza: smettere di sentirmi offeso se la persona che amo non la pensa come me.

**O**ggi è sei mesi che non bevo. Sobrietà è una bella costruzione, mi sembra di essere in un punto fermo ed oggi non riesco a dire altro.

**I**l cambiamento è crescita, ma anche la crescita dal mio mondo infantile è cambiamento. Il Programma mi fa crescere spiritualmente ed emotivamente. Le 24 ore servono per stare lontano dall'alcol, ma anche dalle emozioni.

Se ho l'ansia o l'uggia mi irrita e affogo nelle cose semplici e nelle sciocchezze.

Mi capita spesso che per sopperire all'ansia mangio, mangio nutella, anche di nascosto. Ho sostituito la bottiglia col cucchiaino. Qualcosa devo pur fare e se l'ansia passa è solo nutella e posso fermarmi.

Il Programma parla di onestà non solo di quella dei soldi, ma anche quella di ammettere di non potercela fare e quindi arrendersi se non riesco a gestire tutte le mie emozioni.

Ho una grande insofferenza alla vita sociale sia nei contatti con il mondo delle istituzioni, sia con quello della famiglia. Solo nei Gruppi riesco a partecipare e a starci; al di fuori dei gruppi devo imparare a non dare importanza ai giudizi e a non "stronfiare". L'autocontrollo l'ho imparato nei Gruppi.

**F**requentare è importantissimo. Quando frequento i Gruppi la mattina mi alzo meglio. Ho imparato ad essere più spontaneo.

E' una vita nuova alla quale non ero più abituato. Trascurarmi mi fa cascare in comportamenti sbagliati ai quali, tra l'altro, non ero più abituato.

**A**utodistruggermi, la parte positiva e negativa hanno fatto di me e del mio agire un perfetto "dott. Jekyll e Mr. Hyde".

Ho ricevuto un enorme aiuto dai Gruppi. Da quando sono entrato in A.A. tengo sotto controllo certe mie istintive e inspiegabili pulsioni.

Perché oggi devo ricordarmi del libro non restituito, per trasferimento di sede, come di grave colpa, oppure pensare all'istintivo moto di spingere una persona giù dalla spalletta, o conquistare una ragazza che mi interessava e poi lasciarla e ancora non accettare il controllo sul lavoro e litigare ?

Ora non ho più questi comportamenti, però non ho ancora dissipato i ricordi brutti di questo aspetto di me che non ritrovo in me stesso.

**E**ro andato per acquistare un pezzo di ricambio, mi obbligavano a prendere una confezione intera per avere quel pezzettino. Il mio istinto ribelle ha iniziato a lavorare e dirmi che era: un latrocinio, una vessazione, un'ingiustizia, un'imposizione.

Mi ero convinto. Dalla confezione avrei estratto il pezzo che mi serviva e mi sarei fatto giustizia da solo; a questo punto il lampo dell'alcol ha attraversato il mio cervello.

Non ci avevo pensato, la mani hanno iniziato a sudarmi, il respiro è diventato

affannoso, ma

che pensi mai ?

sei così sicuro di

essere il giudice infallibile

? dopo cosa ti racconti ?

il decimo Passo non

puoi cancellarlo ? vai al

bar per dimenticare ? ti

sembra di mettere in

pratica i Passi ?

dimmi un po'

come ti guardi

stasera allo

specchio ? Un

terremoto.

Gli amici del

Gruppo sono

sfilati davanti ai

miei occhi. Ho

lasciato il pezzet-

to, ho preso la confe-

zione e mi sono avviato

alla cassa.

Grazie A.A.



# “ i 12 e 12 ”

**Q**uando mi misero in mano per la prima volta il libretto azzurro dei Dodici passi e delle Dodici Tradizioni mi chiesi molto perplesso: "... ed io, con tutto quello che sto passando, dovrei smetter di bere leggendo questo libricino da quattro soldi ?".

Dopo un anno che lo leggevo, non solo avevo smesso di bere ma erano già evidenti alcuni cambiamenti che si stavano manifestando in me ed intorno a me.

Oggi, a distanza di dieci anni, continuo

a leggerlo e credo di essere diventato un uomo abbastanza sereno, impegnato a dare, finalmente, un senso alla mia vita.

Spero che mi sia concesso di continuare a leggerlo, a lungo, perché sono convinto

che in esso siano ancora nascosti molti doni sorprendenti.

Qualcuno potrà anche dire: "...ma come, dopo tanti anni non ti sei ancora stufato di leggere sempre le stesse cose ?

In fin dei



conti sono solo poche paginette e nemmeno di gran valore letterario !".

Anche io mi sono posto spesso questa domanda, arrivando sempre alla stessa conclusione: ogni volta che ne leggo un capitoletto o persino solo qualche brano (e mi capita ancora almeno una volta alla settimana), vi trovo sempre qualcosa di nuovo che prima mi era sfuggito e che mi induce a nuove riflessioni e quindi ad un piccolo passo avanti nel lungo percorso della sobrietà.

E questo non capita solo a me ma a tutti quelli che hanno la fortuna di continuare a leggerlo; i quali, peraltro, non hanno tutti lo stesso livello culturale, ma possono persino appartenere a culture diverse.

Per molto tempo mi è sembrato stupefacente che il Programma di A.A. funzioni altrettanto bene per l'uomo occidentale come per l'orientale, per il più fervido credente come per il più irriducibile ateo, per il semianalfabeta

come per il più sofisticato intellettuale. Poi mi sono dato una spiegazione: in ultima analisi, pur con qualche elemento tratto dalla medicina e dalla psicologia, il Programma altro non è che un percorso spirituale basato su principi universali (ad es. la condivisione, la solidarietà, l'umiltà, l'amore) comuni a tutte le culture e dunque potenzialmente presenti nello spirito di ogni uomo.

Quindi è accessibile a chiunque; e chiunque lo percorre come può e come vuole. Con una sola eccezione per gli alcolisti: bisogna prima smettere di bere è cioè fare integralmente il 1° Passo, fintantoché c'è in ballo l'alcol nessuna strada è aperta.

Alcuni si accontentano di smettere di bere e non si sforzano di andare oltre: è un vero peccato, per loro intendendo. Certo smettere di bere è importante, ma più importante è continuare a non bere e più importante ancora è recuperare quella completa sobrietà che ti consente di

crescere e di scoprire, o recuperare, i valori essenziali della vita.

Credo di poter suddividere idealmente il Programma in tre parti: l'accettazione, l'affidamento e il cambiamento.

Con la prima (1° Passo) mi sono reso conto che la mia vita era divenuta incontrollabile, ho accettato questa mia condizione e mi sono arreso (in pratica, ho messo il tappo alla bottiglia).

Con la seconda (2° e 3° Passo) sono uscito dall'isolamento dove l'alcol mi aveva confinato, mi sono cominciato ad aprire, ad avere fiducia e ad affidarmi a qualcuno che non era il mio egocentrismo.

Con la terza parte (4° - 12° Passo) ho iniziato un percorso di cambiamento, lungo, faticoso e, almeno all'inizio, doloroso, i cui frutti però ho cominciato a vedere presto; e questo mi ha incoraggiato a continuare. Sono sicuro che il Servizio che ho avuto l'opportunità di fare ha accelerato, e

di molto, questo processo. Oggi sono in viaggio.

Anche le 12 Tradizioni mi hanno aiutato molto. All'inizio credevo che fossero solo delle regole stabilite da fondatori di A.A. per proteggere l'Associazione. Poi mi sono convinto che contengono tutte una base spirituale: basti pensare all'anonimato che non vuol certo dire mettersi il passamontagna e nascondersi nella grotta.

In conclusione, ho una totale fiducia e una grandissima stima nel Programma di A.A.. A qualcuno potrà sembrare persino esagerata, ma io so che non è così perché grazie a questo "libretto da quattro soldi" milioni di donne e di uomini di tutto il mondo non sono hanno avuto salva la vita ma sono riusciti a diventare persone responsabili e probabilmente migliori di quanto avrebbero potuto essere, anche se non avessero mai bevuto.

# Un Decimo Passo

Uno dei regali – tanti – che mi ha fatto il programma di Alcolisti Anonimi è quello di aver imparato, nel tempo, a non lasciarmi trasportare, maltrattare e spadroneggiare dalle emozioni. Le emozioni ci sono ancora dentro di me – ci mancherebbe altro che non ci fossero! – ma non hanno più il potere di sconvolgermi e di squilibrarmi con la loro eccessiva forza. Con gli amici di A.A., la letteratura e tutti gli strumenti che ci vengono messi in mano quando abbiamo davvero voglia di raggiungere un sereno equilibrio per vivere, ho imparato a saper riconoscere l'emozione umana, semplice, genuina e viverla, buttando via la parte eccessiva dell'alcolista che rischia di mandarmi in tilt facendomi vivere la vita come un ring e non come una bella, serena avventura. Tutto ciò che i miei difetti di carattere riescono ad inventarsi per averla vinta e fare il proprio comodo



– l'invidia, la gelosia, il protagonismo, l'egocentrismo – ho imparato a riconoscerlo nei mille moti dell'animo, nei mille modi di parlare, di gestire, di relazionarmi con gli altri. A riconoscerli, e a disarmarli prima che mi avvelenino la vita come succedeva prima. Prima: quando sull'altalena emotiva ci stavo sempre, cercando di mantenere un equilibrio di sopravvivenza con l'alcol.

Imparando a guardare e riconoscere questi atteggiamenti dentro di me, col tempo ho imparato a riconoscerli nei visi, negli occhi, nelle parole degli altri. Come i primi tempi che ero entrata in A.A. rimanevo stupefatta che la mia sponsor o gli altri amici riuscissero a "tanare" le mie manovre disoneste che ai miei occhi apparivano piene di buone intenzioni, così adesso succede a me. E anche questo è un dono; per me è una gioia poter capire a volte le pieghe nascoste dell'animo degli amici che mi chiedono aiuto e con questo dargli una mano a sbloccarsi

nelle situazioni difficili, quando non si raccapezzano più dentro se stessi. Io dono perché ho ricevuto. Tutto qui.

Riflettevo su questo l'altro giorno, quando un amico A.A. by Internet si scusava con me con una e-mail perché, essendoci visti di persona in un gruppo, non aveva saputo dimostrarmi il piacere che aveva provato nel vedermi. Gli ho risposto: no problem, caro M., sul tuo viso c'era tutto l'affetto che provavi e anche la difficoltà ad essere sincero e spontaneo nell'esprimerti. Queste emozioni l'ho sperimentate anche io e so cosa si prova. In fondo, sono anch'io tuttora un po' imbranata con gli affetti e il modo di esprimerli.

Quello su cui vorrei lavorare adesso riguarda un altro aspetto di questa trasformazione, un aspetto che non è così positivo.

Mi sono accorta, da non molto tempo, che il fatto di aver imparato a leggere con profondità le espressioni più sottintese, più recondite delle persone, a cogliere sentimen-

ti ed emozioni che neanche l'interessato stesso percepisce, mi porta ad essere ancora più sensibile, di prendermela e di arrabbiarmi più facilmente per tante piccole cose che intuisco tra le righe e che mi fanno male. Di nuovo salta fuori il vecchio spiritello che giudica senza pietà i difetti degli altri, che rimane addolorato – troppo! – delle critiche degli altri, questa volta senza la possibilità di fare o di obiettare nulla perché l'eventuale aggressività o comportamento scorretto da parte dell'altro non è palese esternamente e, comunque, non è palese neanche a chi lo ha messo in atto.

E' stato doloroso per me accorgermi di quale piega avevano preso le cose dentro di me.

Ho cercato di rimbocarmi le maniche, grata per questa nuova consapevolezza e ho cominciato a fare in modo di usare questa mia possibilità di capire meglio gli altri tra le righe, non per..."cogliergli in castagna" ma per amare di

più, per provare empatia e comprensione verso le debolezze sia degli altri che mie, verso tutte le difficoltà e i problemi interiori che abbiamo, accettando tutto con pazienza il più spesso possibile, approfittando per porgere una mano.

Anche il fatto di leggere nelle migliaia di persone che incontro per le strade nelle pieghe del viso, della bocca, che parlano spesso di frustrazione, di rabbia, di dolore, di delusione della vita, vorrei che mi aiutasse non a dire la classica frase che non serve a nessuno: oh, quanta sofferenza nel mondo!, ma ad alzare lo sguardo sulla vita nella sua interezza, con il bello il brutto, con il tragico e con la festa. Smettendo di valutare la vita non per le singole cose che succedono (l'ho fatto fin troppo in passato!) ma apprezzandola in se stessa, perché il dono più bello che abbiamo avuto nella vita è appunto quello di poter partecipare a questa grande avventura.

# Introduzione al nuovo Manuale di Servizio

*La Conferenza di A.A. Italia, riunitasi in sede straordinaria a Rimini dal 5 al 7 novembre 2004, ha approvato l'adozione di un nuovo Manuale di Servizio. Riportiamo qui di seguito l'Introduzione al nuovo Manuale e la Conclusioni della Relazione presentata alla Conferenza dal Gruppo di Lavoro che ne ha cura to la predisposizione.*

Il Servizio in A.A. è sempre e solo finalizzato ad agevolare la trasmissione del Messaggio ed è parte integrante del nostro Programma di recupero: pertanto ogni membro di A.A. - che frequenta abitualmente e, naturalmente, che non beve - dovrebbe svolgere non appena possibile incarichi di servizio, proporzionati al percorso di recupero già effettuato e, verosimilmente, adeguati alle sue personali capacità e attitudini.

Gli elementi che caratterizzano il Servizio in A.A. sono: la Delega, la Respon-

sabilità, la Rotazione e la Sponsorizzazione.

La delega è lo strumento con cui si attribuisce la responsabilità (e la corrispondente autorità di decidere ed agire) di un determinato servizio; si attua attraverso regolari e libere elezioni e alla presenza del candidato servitore. Essendo basata sulla fiducia, presuppone che coloro che delegano non pretendano di controllare costantemente l'operato del delegato, pena la rinuncia al servizio di chi dovrebbe invece essere incoraggiato e ringraziato per il lavoro che volontariamente

svolge, non solo per la propria crescita ma per conto di tutti: le verifiche vanno fatte nei tempi giusti e nelle sedi competenti.

La rotazione nel servizio è l'espressione tipica dell'autentica democrazia di A.A. e una presunta carenza di servitori non dovrebbe mai costituire un alibi per vanificarla. Tuttavia essa è destinata a funzionare poco se non si accompagna ad una adeguata sponsorizzazione al servizio e cioè alla preparazione di altri servitori in grado poi di subentrare in quello specifico servizio assicurando così la necessaria continuità; se ciò non si verifica, la rotazione rischia di lasciare sostanzialmente scoperto il servizio e di tradursi in un danno, talvolta grave, per l'Associazione anche perché spesso occorre molto tempo prima che un bravo servitore si formi. Quindi, per evitare che la rotazione da beneficio si traduca in danno per

l'Associazione disperdendo il prezioso patrimonio di esperienza acquisito e per assicurare la continuità nel servizio appare quanto mai opportuno che il servitore, una volta esaurito il suo mandato, si renda disponibile a trasmettere il suo bagaglio di esperienza assicurando ogni possibile collaborazione al nuovo servitore e che quest'ultimo richieda e si avvalga della collaborazione offerta.

Il presente Manuale ha lo scopo di fornire utili suggerimenti alle varie strutture per organizzare meglio il loro servizio che va sempre e comunque svolto nel rispetto delle Tradizioni; le quali, peraltro, non dovrebbero mai essere utilizzate come alibi per non fare e soprattutto per non far fare.

Qualche raccomandazione (pratica) agli utenti del Manuale.

Quando ci troveremo ad

affrontare situazioni non previste nel Manuale (e sicuramente accadrà) non esitiamo ad affidarci a quella grande linea-guida che si chiama Buon Senso, tenendo a mente che anche il miglior Manuale di Servizio del mondo non potrebbe risolvere alcun problema se venisse a mancare la buona volontà, e l'onestà, di chi lo deve utilizzare.

Se avremo dubbi sull'opportunità di una certa azione, o se temiamo di sprecare i soldi di A.A., poniamoci subito la domanda: quello che sto per fare è veramente utile a trasmettere il Messaggio ?

Se i dubbi riguardano il "come" fare non mettiamoci scrupolo di consultare le nostre strutture di servizio (Comitato di Servizio del Gruppo, Area, Servizi Generali); le abbiamo nominate anche per questo.

Poi agiamo con calma, ricordandoci che A.A. ha sempre tempi lunghi e che la fretta non paga mai..

Mettiamo preventivamente nel conto le critiche che ci verranno fatte: in A.A. è assolutamente consueto che ciò accada. Invece di rammaricarci, esaminiamole con obiettività e quando le troviamo infondate trasformiamole in occasioni di crescita personale; preoccupiamoci invece del troppo silenzio o dell'eccessivo consenso: sono entrambi segnali negativi.

Ad ognuno di noi potrà poi capitare di entrare in situazioni di contrapposizione con altri servitori e di essere convinto che le proprie idee siano le migliori, se non le uniche praticabili: in tal caso, ricordiamoci che questo è un atteggiamento tipico di quando eravamo nel problema e che, spesso, un piccolo passo indietro ci consente di fare un grande passo avanti. Quando, invece, crediamo di essere giunti ad un punto morto del confronto, è il momento di prendere tempo e di rinviare ogni decisione (senza però

accantonarla). Se poi ci accadrà di incontrarci per la ricerca di un ragionevole compromesso, non scordiamoci di cercare subito le cose che condividiamo e che ci uniscono, lasciando per ultime quelle che ci dividono.

In ogni caso, adeguiamoci di buon grado, e senza ripensamenti, alle decisioni della "Coscienza di Gruppo" perché, quando è ben informata, difficilmente sbaglia.

Infine, abbandoniamo la paura di sbagliare ricordando che solo chi non fa non sbaglia mai.

Cerchiamo comunque di sbagliare il meno possibile! Buon lavoro a tutti !

*"Abbiamo un gran numero di uomini e donne la cui dedizione, insieme all'affidabilità, all'immaginazione e alle capacità, ne fa delle persone competenti per tutti gli incarichi di servizio.*

*Abbiamo solo bisogno di cercare queste persone e dare loro la nostra fiducia."*  
(Bill 1959)

## Relazione al nuovo Manuale di Servizio

### CONCLUSIONI

Al termine del nostro lavoro consentiteci di fare qualche riflessione.

Noi siamo sinceramente convinti che il nuovo Manuale possa dare un concreto contributo alla crescita della nostra Associazione; ma siamo parimenti consapevoli che – come è scritto nella Introduzione – “anche il miglior Manuale di Servizio del mondo non potrebbe risolvere alcun problema se venisse a mancare la buona volontà, e l'onestà, di chi lo deve utilizzare”.

Ciò non significa mettere le mani avanti o essere pessimisti: è una semplice constatazione. I fatti, anzi, ci inducono ad un moderato ottimismo.

Infatti nel corso di questi ultimi mesi, ed in particolare nel corso dei Seminari di presentazione del Manual-

le, abbiamo potuto constatare intorno a noi, a parte alcuni isolati atteggiamenti negativi, un generalizzato coinvolgimento, un concreto spirito di collaborazione e, talvolta, persino di entusiasmo. Ci è sembrato, cioè, che da parte di molti servitori di molte Aree vi fosse una genuina voglia di cambiamento, accompagnata da un sincero amore per la nostra Associazione. E i numerosissimi contributi che ci sono stati offerti senza il minimo intento polemico ne costituiscono una riprova. Siamo anche a conoscenza che il nuovo Manuale è stato letto e discusso, talvolta animatamente, in molti Gruppi; Tutto ciò ci pare un segnale positivo perché crediamo che l'indifferenza (insieme alla paura) sia il peggior nemico di Alcolisti Anonimi.

Ma oltre a questo pur importante aspetto, vi sono ulteriori elementi che ci inducono all'ottimismo.

Come prima abbiamo sottolineato, dandone atto al Consiglio dei Fiduciari, è innegabile che il clima generale sia cambiato: forse è eccessivo parlare di unità completamente ritrovata ma, sicuramente, A.A. italiana nel suo complesso è tornata ad incontrarsi, a dialogare, a condividere, ad essere più serena.

Come pure ci sembra che – con le dovute eccezioni – si sia praticamente esaurita la fase pionieristica o, se si preferisce, della cultura dello smettere di bere e basta. Oggi praticamente tutte le Aree hanno capito che A.A. per crescere non può rimanere barricata nella caverna, prigioniera dei suoi slogan; ma che invece deve – secondo i principi indicati molti anni fa da Bill e da Bob – “fare la sua parte collaborando con quanti sono impegnati a stringere il cerchio d'aiuto intorno all'alcolista”.

Oggi è cambiato il mondo

dell'alcolismo e stanno cambiando pure gli alcolisti; e di questo i nostri Gruppi non possono non rendersene conto. Per fortuna si va pian piano diffondendo la convinzione che solo attraverso una migliore interiorizzazione del Programma (di tutto il Programma nei suoi tre Legati Unità, Recupero e Servizio) è possibile "attrarre" nel Gruppo nuovi amici e, soprattutto, trovare le giuste motivazioni per non farli andar via, delusi o annoiati, dopo qualche riunione.

Ci risulta anche che le Istituzioni e i Media siano sempre più interessati al nostro Metodo di recupero; l'iscrizione alla APS ci consente (peraltro con le nostre regole di anonimato) di entrare a pieno titolo nel Sociale, anche se in molte parti d'Italia ci siamo da tempo.

Probabilmente, e senza rendercene conto, stiamo per entrare in una ulteriore

fase – quella più autentica della nostra identità – valorizzando maggiormente rispetto al passato gli elementi spirituali del nostro Programma; si sente sempre più parlare in giro di "valore terapeutico della spiritualità" con particolare riferimento agli Alcolisti Anonimi. E' al momento difficile ipotizzare dove ci potrà portare questa tendenza che sembra comunque destinata a accrescersi, e si accrescerà sicuramente se noi contribuiremo ad alimentarla; e questo, pare, si sta facendo.

Anche la stasi che ci ha accompagnato per oltre dieci anni sembrerebbe avviata al superamento: dall'aggiornamento dell'Elenco Gruppi che sta facendo l'Ufficio risulterebbe infatti che si è vicini al superamento della faticida "quota 500 Gruppi" e che la crescita riguardi parecchie Aree. Probabilmente siamo di nuovo in cammino.

Certo rimangono tanti problemi che tutti noi conosciamo e di cui vi risparmiamo l'elencazione. Ma una cosa è certa: oggi, a differenza del '94, il terreno è più fertile e si può quindi seminare con profitto. Il nuovo Manuale può essere l'aratro, ma i semi ce li dobbiamo mettere noi con la buona volontà, il coraggio di cambiare e con l'autentico desiderio di aiutare i tanti fratelli alcolisti che aspettano il nostro Messaggio di speranza.

Ognuno di noi deve fare la sua parte. Soprattutto il Consiglio dei Fiduciari che nella Conferenza del 2005 sarà quasi integralmente rinnovato. I nuovi Fiduciari, insieme a quelli rimasti, non potranno distrarsi e lasciare che il tempo lavori al loro posto; dovranno invece adoperarsi affinché il nuovo Manuale trovi applicazione in tutta la struttura di A.A. (a partire dalla propria), soprattutto facendo funzionare bene

l'Ufficio che, insieme con i Comitati, può risultare la chiave di volta del sistema. Anche per le Aree il nuovo Manuale può costituire una buona occasione per riflettere e per rivedere e migliorare la propria organizzazione di servizio. Delle Zone abbiamo già detto, sin troppo. Siamo fiduciosi che anche i Gruppi seguiranno, perché la buona volontà (come l'entusiasmo) è contagiosa.

E con questa nota di fiducia consideriamo concluso il nostro lavoro e ci congediamo ringraziandovi di cuore per la grande opportunità che ci avete dato.

Da ultimo vogliamo ricordare con affetto e gratitudine Michele che più di tutti ha voluto questo lavoro e che fino agli ultimi istanti della sua vita terrena ci ha incoraggiato.

Auguri a tutti e buona Conferenza.

# A proposito di... Servizio

Testimonianze estratte dal seminario  
dell'Area Liguria tenutosi a Imperia

Ricomincio da me attraverso il servizio

Mariangela - Area Liguria

**S**ono Maria Angela e sono un'alcolista.

.....*"Perché i saggi hanno sempre saputo che nessun individuo può dare un senso alla propria vita fino a che la ricerca di se stesso non diventa una regola abituale, fino a che non è capace di ammettere e accettare quello che scopre e fino a che non cerca di correggere con pazienza e perseveranza quello che è sbagliato"...*

.....*"E' assioma spirituale quello che ogni volta che siamo turbati, non importa per quale causa, c'è qualcosa*

*di sbagliato in noi. Se qualcuno ci fa del male e ne siamo addolorati, anche noi siamo dalla parte del torto. Non vi sono eccezioni a questa regola"..... (Dodici Passi, Dodici tradizioni)*

Mentre leggo queste frasi sorrido benevola a me stessa, povera sciocca, io che ho vissuto credendo che fossero gli altri a non avere il coraggio di guardarsi dentro, accettare i propri errori e possibilmente correggerli. Io che ho predicato cosa gli altri dovevano fare pensando di agire in nome di quell'amore a cui

non ho mai saputo attribuire un senso.

Ma per fortuna le cose cambiano, nel mio caso sono stata costretta a cercare di cambiare da quella che è stata l'esperienza più dolorosa della mia vita. Ho dovuto ricominciare da me, acquisire, fare miei e mettere in pratica principi che non mi erano mai appartenuti. Ho dovuto farlo, non avevo scampo. Il malessere interiore e mentale lentamente si allontanava lasciando qualche spiraglio a fiducia, speranza a quello che credevo fosse amore. E qui la stasi, il ricomincio da me si allontanava con i miei disagi. Questo si è ripetuto diverse volte nella mia vita di alcolista in recupero (spero), perché sono una persona mediocre, una persona che si accontenta troppo spesso dei piccoli risultati ottenuti raccontandosi di aver fatto grandi cose. Tutto è migliorabile, la perfezione non appartiene a nessun essere umano tantomeno a me. Attenzione, buona volontà, onestà, perseveranza e coraggio sono i requisiti

che devo sviluppare, perché ogni giorno, attraverso i miei errori e le mie cose buone io possa ricominciare da me allontanandomi dall'inutile, cercando di fare azione concreta e responsabile per quelli che sono gli obiettivi della mia vita.

E poi ci sono gli altri, nei confronti dei quali io ho un ruolo, che devo rispettare rendendomi "amorevolmente" e responsabilmente disponibile verso di loro.

Ciò vuol dire essere meno disponibile verso me stessa, pensare anche agli altri per cercare di contenere il mio ego e relative necessità.

E quando ogni giorno non ricomincio da me riaffiora ciò che sono e vorrei non essere, il mio egocentrismo, i miei disagi e le mie sofferenze.

Il servizio è stato ed è per me importante per capire che sono io a dover fare: per vivere, per capire, per appartenere ad un insieme devo parteciparvi concretamente e attivamente, non continuare a mettermi in un angolo, o meglio al centro, aspettando

che gli altri facciano, pronta magari a criticarne l'operato. Devo agire, perche ogni sera io possa dirmi: non tutto è

andato bene, ma hai fatto ciò che hai potuto, domani puoi fare di meglio.

## Ricomincio da me attraverso il servizio

### Francesca - Area Liguria

**H**o festeggiato l'anno. Sabato chi fa l'ascolto? Mi scrivo sulla lavagna.

Cosa dovrò dire? Fare? Sarò capace? Mille dubbi.

Sono le tre. L'ascolto comincia alle quattro, io abito a cinque minuti di strada dal mio gruppo di appartenenza, ma mi avvio, non voglio aprire in ritardo.

Eccomi davanti al cancelletto; strano: è chiuso e non c'è nessuno, è vero devo aprire io: ho le chiavi!

Le chiavi della mia salvezza, rinascita, vita. Che emozione: apro, mi batte il cuore, vedo la stanza dove ho passato ore ed ore ad ascoltare, finalmente, per capire cos'è la

realta della vita, non quella che pensavo fosse io, quella era finta, era doppia, era ambigua, irreale.

Mi batte sempre forte il cuore, sono molto affezionata a questa stanza. Qui ho capito, non nel mio salotto, qui ho parlato, non sul mio divano. Qui ho imparato e vinto la vocina che mi rimbombava nel cervello da anni..."bevi.... Bevi.... Tanto domani smetterai..." Illusione.

Incomincio a fare le pulizie, acqua, carte di caramelle etc....,e su ogni sedia vuota vedo l'amico che la sera prima, con la sua testimonianza, ha aperto un po' la mente ad una persona che

pensava: "la testa serve solo per dividere le orecchie!!"

Mi sento importante (anche se non dovrei), io amo questo posto. Arriva un mio compagno: "Sei già qui! Sì – Ti aiuto? – No siediti"

Peccato, volevo godermi ancora un po' di silenzio, qui da sola!

Questo piccolo, ma importantissimo servizio mi ha dato molto.

Oggi sono due anni che sono sobria e quando posso vado il sabato per l'ascolto e.... quante cose mi vengono in mente... come ero e come

sono, per esempio.

A proposito le chiavi non le ho più rese, mi danno sicurezza, so così che il gruppo sarà sempre aperto un po' anche per merito mio.

Questa è la mia seconda casa (o prima) ed è anche l'unica che racchiude i miei pensieri ed i miei compagni di viaggio.

Grazie A. A. per avermi dato fiducia quando ormai l'avevo persa.

Grazie A. A. per avermi insegnato che può essere una gioia dare senza nulla in cambio.

## Non mi sento pronta

**S**ono un'alcolista che frequenta ormai da qualche anno i Gruppi dell'Area Liguria.

Il mio è stato ed è un recupero assai difficoltoso, prima per smettere di bere e poi per capire l'incontrollabilità della mia vita.

Fino ad ora non ho fatto servizio, perchè ancora non mi

sento pronta, anche se è sicuramente nei miei obbiettivi. Il lettore vorrà perdonarmi se in questa mia piccola ma sentita testimonianza non ne parlerò, sarebbe un atto di presunzione testimoniare di ciò che non conosco.

Mi intriga molto la domanda, o meglio il suggerimento, insito nel quesito: "Ricomincio da

me" anche se ho dovuto pensare molto per capirne il significato profondo.

Ieri, quando bevevo, ma anche prima, ho sempre vissuto nella convinzione di essere più brava ed intelligente di quelli che mi circondavano. Tutte le mie difficoltà dipendevano dagli altri che non mi capivano, non mi apprezzavano, non mi amavano, e neanche mi davano l'attenzione di cui avevo bisogno e che sicuramente meritavo.

Un bel giorno, non so neanche io come, sono approdata in Alcolisti Anonimi; e qui ho potuto apprezzare l'ambiente e le testimonianze di coloro che erano riusciti a smettere. Testimonianze che mi hanno sicuramente aiutato, nel mio lento percorso per allontanarmi dall'alcol. Credevo che sarei stata bene ora che il tappo alla bottiglia era stato messo, e invece, dopo poco, sono ripiombata in tutte le mie difficoltà. Io che ho sempre attribuito agli altri, alla sfortuna, al mondo intero, la responsabilità dei miei insuccessi. Io che nel Gruppo ho sempre

pensato che fosse colpa dei miei compagni se le mie aspettative venivano deluse; ogni volta che nel gruppo c'erano piccole disillusioni o incomprensioni, stabilivo con certezza che sarebbe bastato che gli altri modificassero il loro modo di pensare e tutto sarebbe andato a posto.

Questo atteggiamento che, adesso sto comprendendo, è sempre stato caratteristico della mia esistenza, e dei miei atteggiamenti, attuati anche nei Gruppi, non sono altro che lo specchio della mia incapacità di vivere in maniera ragionata ed equilibrata.

Forse, così mi pare di capire, in quella domanda c'è un invito a guardare dentro di me, a pensare che la mia vita e miei atteggiamenti verso di essa, assumono valenza se sono indirizzati a responsabilizzarmi e a non fuggire, come ho sempre fatto, davanti alle difficoltà, ma imparare ad affrontarle. E qui sta il mio problema: capisco che sia irrinunciabile crescere, ma non sempre, direi quasi mai,

riesco a farlo, eppure, mi dico, sono riuscita a smettere di bere, e con me moltissimi altri qui in Liguria e nel mondo, con questo programma costruito su una geniale intuizione, con tanta fede attraverso molti errori e difficoltà da coloro che ci hanno preceduto. Però il programma parla di alcool solo nel primo passo e negli altri indica il modo per costruire una nuova personalità.

Sono certa che, con questo programma e con la buona volontà, si possa fare, dovrò ricominciare a guardare ad esso con più impegno, abbandonando la mia presunta superiorità e guardando a me per come sono e

prendendo consapevolezza che il “come vorrei( o dovrei)essere” può venire solo con tanto impegno, tanto tempo e tanto lavoro che potranno aiutare a vedermi come sono e come non devo essere. La Conferenza nella sua saggezza ci ha rivolto un invito a fermarci, a prenderci una pausa , raccogliere le forze, e ricominciare, con tutta l'umiltà di cui siamo capaci, una vita più assennata e consapevole. Spero per me e per tutti i membri di Alcolisti Anonimi che ne saremo capaci.

Un augurio di serene 24 ore che non resti solo un augurio ma diventi per tutti noi una realtà vissuta.

## Dopo la nuvola rosa

### Giorgio - Area Liguria

**D**opo un certo periodo diciamo roseo e tranquillo mi sono accorto di essere caduto dentro una nuvoletta rosa che mi imprigionava in uno stato di non cre-

scita. In parole povere mi stavo allontanando da Alcolisti Anonimi in generale, mi sentivo più sicuro e meno invulnerabile dagli attacchi esterni alla mia malattia bloc-

cata; all'inizio con molta difficoltà e dopo con continua frequenza al gruppo e tanto umile servizio. Mi sono dovuto fermare e riflettere sul mistero della gratitudine. La gratitudine che esprimiamo, la gratitudine che non esprimiamo ed altra gratitudine ancora, sepolta più in fondo, che non sappiamo, nemmeno di avere.

Io a volte ho paura della gratitudine paura che mi faccia sentire inferiore, che mi lasci alla mercé degli'altri. Non ho impiegato molto a capire che questa, paura mi separa, che è una barriera crudele dentro di me allora comincio a lasciarmi andare perché solo così la gratitudine può affiorare. Essere grati significa sentire di più verso gli altri. E' come una carezza verso la maturità, forse chi è veramente maturo dentro di sé passa la vita a ringraziare invece che a chiedere. Nei momenti di sofferenza, la consapevolezza e l'accettazione mi fa capire che tutto questo amore e gratitudine che sento ha

bisogno di essere sprigionato e non chiuso come la solitudine. C'è qualcosa di forte e di dolce nel soffrire con gratitudine ed accettazione. C'è l'intuizione di una vita più grande di quella che viviamo, dove anche la sofferenza ha un senso.

L'amicizia è fatta di gratitudine: Sentirsi grati è come sentirsi a casa: perciò siamo così contenti. Allora la nostra casa la nostra vera origine, non è altro che gratitudine. Quando io penso che tutto mi è dovuto, non sono un grato. Quando Alcolisti Anonimi ha bisogno di me a che punto arriva la mia gratitudine.

Quanto amore esprimo con chi mi ha fatto ritrovare la vita serena e tranquilla che ora conduco in sobrietà ed armonia con tutta la società e non più in completa solitudine? Sinceramente a volte

penso di non essere abbastanza onesto prima di tutto con me stesso e poi con gli altri perché mi creo degli alibi ho delle scuse per fare o non

fare certe cose per avere più tempo libero di non fare niente stare l'ozio del divertimento e del piacere. Non vorrei che tutto questo sia un inizio di sicurezza dai sani propositi di recupero che io ho sempre bisogno per mantenere ben salda la mia sobrietà.

Quindi quale modo migliore se non nel servizio che tanto mi ha dato e che tanto continua a darmi.

Giorgio alcolista ha bisogno di fare, muoversi e trasmettere tutto quello che altri a sua volta gli anno trasmesso per sentirsi vivo ed utile per se e per chi ha bisogno di aiuto.

Ma per fare questo ho bisogno anche di altri amici che come me vivono giorno per giorno le 24 ore in sobrietà.

Unità ecco quello che ci vuole lavorare insieme con un unico scopo Servire, servire, servire. Rendersi utile agli altri perché amare significa

dare senza pretendere nulla in cambio. Io ho cominciato ad amare il giorno che ho conosciuto A.A. e da quel giorno Giorgio cammina insieme ad A.A. in tutto e per tutto. Unico modo per tenere ben salda la mia sobrietà è quello di lavorare sempre con tanta umiltà e serenità e perché no?

Continuare a fare servizio qualunque esso sia. Servire è vivere. Servire per me significa riconosce la propria malattia e accettare di conseguenza quello che comporta tutto il programma di recupero senza tralasciare nulla. Il modo migliore per fare completamente tutto il necessario perché la mia malattia abbia la miglior cura possibile è viverla con la giusta serenità ed equilibrio mentale.

Vi ringrazio Serene 24 ore

# Il Servizio fa funzionare A.A.

## Dal Linguaggio del cuore

**U**na caffettiera bolle sulla stufa della cucina, un ospedale fa smaltire una sbornia allo sconcolato malato. L'ufficio centrale dei servizi generale diffonde il messaggio di A.A.; Le nostre arterie vitali di servizio abbracciano i sette mari. Tutte queste cose simboleggiano A.A. in azione. Poiché l'azione è la parola magica di alcolisti anonimi. E' che ogni servizio di A.A. dimostra giorno per giorno che le cosiddette "attività materiali" possono condurre grandiosi risultati spirituali. Molto tempo fa tutte le riunioni di A.A. si tenevano nelle case. Non esisteva alcun comitato e nessuno metteva un centesimo. Non avevamo neanche un nome e non si sentiva parlare di fondatori. Era tutto così semplice. Tuttavia un "servizio" lo avevamo, e anche di grande valore. Le mogli cocevano

dolci e preparavano caffè forte per noi alcolisti accalcati nel salotto, ancora terrorizzati dal fatto che il nostro nuovo programma, dopo tutto, avrebbe potuto non funzionare. Il fatto che le mogli ci dispensassero tutto quel buon umore ci spianava la strada, alleggerendo il nostro fardello di dubbi: Quindi, questo cortese servizio ha fatto funzionare A.A. fin dall'inizio. Di lì a poco le riunioni si allargarono. I nostri salotti non riuscivano più a contenerle. Dovemmo trasferirci in sale da riunioni. I luoghi dove riunirsi ci capitavano raramente gratis e perciò dovemmo per forza pagare l'affitto. I proprietari non erano minimamente interessati ai benefici spirituali della povertà di gruppo, e allora qualcuno cominciò a far girare il cappello e noi ci lasciammo cadere volontariamente del

denaro. Sapevamo che non avremmo potuto incontrarci o funzionare come gruppo se non avessimo fatto così. Imparammo a malincuore che pagare l'affitto era necessario ad assicurarci la sobrietà, che era il nostro dividendo spirituale, la vita stessa, Dover pagare l'affitto produsse anche il primo "funzionario" A.A. Il galantuomo che sceglieremo per passare il cappello divenne ben presto il nostro tesoriere. Poi si dovette rispondere alle telefonate, scrivere lettere, ordinare e distribuire la letteratura. Fece la sua comparsa quella che è adesso la familiare figure del segretario di gruppo. Si dovevano lasciare rilasciare interviste ai giornali, contattare medici e sacerdoti, approntare sistemazioni ospedaliere, organizzare rinfreschi. E non tramite altri. Si doveva scegliere qualcuno proprio per fare questi lavori non tanto piacevoli. Quel "qualcuno" divenne il coordinatore di servizio del gruppo. E' ovvio che tutte queste faccende erano piuttosto sec-

canti perché turbavano a volte insicura serenità. Cominciarono i litigi, si fecero oscure previsioni per il nostro futuro e ognuno di noi desiderò ardentemente ritornare nei salotti. Ma non lo facemmo, perché non potevamo, ci rendemmo conto che dovevamo avere comitati di servizio, altrimenti non avremmo potuto funzionare, e forse saremmo del tutto caduti a pezzi. Dovevamo effettivamente organizzare dei servizi per poter mantenere semplice A.A.

Gli ospedali, lo capimmo subito, non amavano gli alcolisti. Erano dei seccatori rumorosi che evitavamo di pagare i conti e di rado guarivano. Tuttavia, capimmo ben presto che molti alcolisti non avrebbero mai potuto avere una vera possibilità con A.A. a meno di non essere ospedalizzati. Che avremmo potuto fare?

Inizialmente sceglieremo di far smaltire le sbronze a casa. Ma invece di smaltirle i nostri nuovi assistiti di solito le incrementavano e tornava-

no di nuovo al bar: Alcuni gruppi provarono ad organizzare degli "ospedali A.A." con medici a disposizione.

Questo portò le cose troppo lontano, creando subito ai nostri gruppi seri problemi. Tutti questi primi tentativi costituirono dei fallimenti. Alla fine imparammo che ogni gruppo di A.A. avrebbe dovuto essere in primo luogo un'entità spirituale e non un'impresa d'affari. In seguito. Singoli A.A. e i loro amici cominciarono ad avviare, come attività private, cliniche e comunità terapeutiche per alcolisti. Ciò funzionò molto meglio, ma non era sufficiente.

Alla fine i medici iniziarono a venire in nostro aiuto.

Concordando con la nostra conclusione-cui peraltro eravamo arrivati a fatica - che l'esercizio della medicina doveva essere affare dei medici, cominciarono ad aiutarci ad allacciare rapporti con gli ospedali. I nostri primi tentativi di collaborare con i nosocomi delle aree cittadine condussero spesso ad una dan-

nosa confusione. Tutti sponsorizzavano tutti, e i conti dell'ospedale però non venivano pagati: A.A. presuntuosi dicevano ai medici come gestire i reparti. La superficiale mancanza di capo e coda dei nostri rapporti con gli ospedali non mantenne affatto semplice AA. La confusione fu generale fino a che alcuni ospedali dissero recisamente ai gruppi metropolitani di AA che i responsabili con i quali essi avrebbero dovuto trattare in maniera regolare avrebbero dovuto avere un nome, altrimenti non se ne sarebbe fatto niente. Nessuno, dissero gli ospedali, ce la farebbe a cooperare con l'anarchia: Cominciò a farsi strada tra gli AA l'idea che la responsabilità di gruppo si sarebbe dovuta spingere molto più lontano dei gradini della porta della sala riunioni nelle sole serate del martedì e del giovedì. Altrimenti il nuovo venuto che si fosse accostato alla nostra porta avrebbe potuto perdere la sua occasione, e anche la sua vita.

Lentamente, e per la maggior

parte con riluttanza, i gruppi delle aree densamente popolate compresero che avrebbero dovuto formare delle strutture, aprire dei piccoli uffici, pagare qualche segretaria che lavorasse a tempo pieno. Si levarono delle proteste terribili: Per molti ciò significava davvero un'organizzazione distruttiva, politica, professionalizzazione, grosse spese, una imperante burocrazia, e un governo, "Credeteci", sostenevano, "un ufficio centrale locale potrebbe costare ai membri metropolitani di AA cinquanta centesimi al mese. Questo si potrebbe trasformare in una maledetta tassa a testa: che ne è della nostra tradizione AA di non avere "tasse o tributi"?

Naturalmente queste esagerate paure non hanno mai preso corpo. Adesso abbiamo tante efficienti strutture di intergruppo, sostenute da volontari. Il nuovo riceve opportunità migliori, gli ospedali sono soddisfatti. L'ufficio di una grossa struttura ha sponsorizzato e ospedalizza-

to settemila alcolisti. Il pronto intervento e il servizio telefonico stanno gettando i semi del recupero per altre migliaia di noi. Si pubblicano elenchi locali, ci si occupa delle relazioni pubbliche, si organizzano raduni regionali e cene. Ci siamo accorti che tutto questo poteva essere affidato, senza darsene cura, a chiunque piacesse rilasciare interviste o stampare un fascio di biglietti e volantini. Per farla breve gli intergruppi fanno quei lavori ingrati di zona che nessun individuo o singolo gruppo potrebbe fare. Essi mantengono le regioni unite, fanno funzionare AA.

Arrivati al 1937 alcuni di noi cominciarono a capire che AA aveva bisogno di una letteratura ufficiale. Avremmo dovuto avere un libro. Il nostro programma, trasmesso a voce, si sarebbe potuto alterare, avremmo potuto essere devastati da divergenze su principi fondamentali, e allora le nostre relazioni pubbliche sarebbero sicuramente andate in malora. Avremmo mancato al nostro

dovere verso gli alcolisti che ancora non avevano sentito parlare di noi se non avessimo messo nero su bianco ciò che conoscevamo.

Ma non tutti furono d'accordo, anzi molti furono estremamente spaventati da questa proposta. Sarebbe servita una certa quantità di denaro; ci sarebbero state grosse discussioni sugli autori, sulle percentuali, sui profitti, sui prezzi e sui contenuti del libro stesso. Alcuni ritenevano veramente che questo progetto, in apparenza avventato, avrebbe ridotto in pezzi la nostra associazione.

"Evitiamo i guai, manteniamo le cose semplici", affermarono.

Insomma, litigammo violentemente per la preparazione e la diffusione del libro AA.

Occorsero infatti cinque anni perché cessassero le dispute. Se il sogno di qualche AA fosse che gli anziani che avevano messo insieme il libro se ne andassero a quel tempo in giro in serena meditazione e vestiti di bianco, allora farebbe meglio a scor-

darselo. L'ispirazione che i lettori adesso dicono di trovare nel libro deve esserci arrivata solo per grazia di Dio!

Vediamo ciò che è accaduto sinora. Duecentomila libri di AA erano in circolazione nell'anno 1951 e si diffondono silenziosamente in tutto il mondo il nostro messaggio, illuminando il sentiero della crescita per quasi tutti i nuovi venuti. Senza dubbio quel libro è la spina dorsale della nostra unità, ci ha semplificato il compito in maniera incredibile. Per quanto la sua preparazione sia stata, in parte, una azione propriamente "materiale", quelle prime dure fatiche che portarono alla sua creazione aiutarono a formare la nostra associazione e la fecero funzionare. Il risultato spirituale in sobrietà, in felicità, e fede, oltrepassa ampiamente ogni previsione. Questa somma di servizi dell'ufficio centrale permette ed AA di funzionare nel suo insieme. Salvaguardando la nostra tradizione, pubblicano la nostra letteratura più importante. Sorvegliano le

nostre relazioni pubbliche in generale e quindi ci rapportano in maniera corrette con il mondo esterno. Mediano le nostre difficoltà; guidano la nostra condotta. Perciò questi servizi indispensabili sono le principali arterie vitali dirette ai milioni di persone che ancora non ci conoscono. E' questo centro mondiale di servizio a costruire il lascito principale del nostro terzo legato, enunciato di recente. Ed è grazie al contenuto di questo terzo legato del servizio che la conferenza dei servizi generali di alcolisti anonimi, organismo rappresentativo di delegati statali e provinciali, lo scorso aprile ha assunto il controllo e la guida delle principali attività di AA. Questo evento ha segnato il passaggio della responsabilità per i nostri servizi mondiali dal dott. Bob, i nostri amici ed, a voi - i membri di alcolisti anonimi. Sostenete e custodite con cura questo patrimonio; le vite e la sorte di milioni di persone, la sopravvivenza stessa di AA, possono dipendere in gran

parte da come adempite a tale impegno:

Facciamo in modo che i nostri servizi vengano rispettati; poniamoli allo stesso livello di importanza dei dodici passi per il recupero e dei dodici principi delle tradizioni di AA. Dimentichiamo la nostra paura di una eccessiva organizzazione, ricordiamoci che AA nel suo insieme non può essere organizzata, ma che noi dobbiamo organizzare e sostenere i nostri particolari servizi in modo che AA possa funzionare.

Dimentichiamo le nostre antiche paure di professionismo, di accumulazione di ricchezze, di governo. L'esperienza, ora fortificata dalle nostre tradizioni, ci ha già dato la sicurezza che probabilmente nessuno di questi mali calerà su di noi.

Soprattutto, cambiamo il nostro vecchio atteggiamento nei confronti del denaro. Collettivamente i membri di AA guadagnano redditi enormi grazie alla loro sobrietà; una fortuna pari a mezzo miliardo di dollari l'anno. Non

possiamo con saggezza, gratitudine, e umiltà, reinvestire una minuscola frazione di questa grossa somma in quei servizi vitali che fanno funzionare AA? Penso che possiamo farlo, e penso che dovremmo. Perché visto che nelle nostre vite la sobrietà produce denaro, e abbiamo visto che nei nostri servizi AA un po' di denaro produce divi-

dendi spirituali incalcolabili: Pensiamo nuovamente e tutto questo.

Grazie ai nostri dodici passi ci siamo recuperati, grazie alle nostre dodici tradizioni rimaniamo uniti, e attraverso il nostro terzo legato - il SERVIZIO - porteremo il messaggio di AA lungo tutti i sentieri del tempo a venire. Di ciò sono gioiosamente fiducioso.



# Indice delle Testimonianze su Passi Tradizioni e Concetti pubblicate su INSIEME in A.A. dal 1982

## Franco - Area Veneto

Ringraziamo l'amico Franco che ha realizzato questo indice delle Testimonianze per una più facile e veloce consultazione. Nel prossimo numero di Insieme in A.A. riporteremo un indice staccabile più completo.

### **Passi: 4/84, 5/84, 6/85, 3/89, 5/90, 2/91, 3/96**

I Passo: 4/84, 3/87, 5/87, 3/89, 6/92, 2/93, 6/93, 1/96, 1/97, 1/99, 3/00, 1/03, 1/04, 5/04

II Passo: 4/84, 6/86, 6/88, 1/96, 4/96, 2/97

III Passo: 4/84, 2/86, 6/86, 2/87, 1/89, 6/89, 2/90, 2/96, 3/97, 3/99, 1/01, 2/02

IV Passo: 5/83, 1/85, 2/87, 6/87, 1/88, 2/88, 3/88, 5/85, 1/91, 4/92, 4/92, 2/96, 4/97, 4/99, 4/01, 3/02, 4/04

V Passo: 5/83, 5/85, 3/86, 1/88, 3/96, 5/99, 3/02, 3/91

VI Passo: 3/84, 5/88, 3/96, 4/02, 3/04

VII Passo: 12/81, 3/82, 4/82, 5/83, 4/84, 4/96, 1/98, 3/00, 4/02, 3/04, 4/04

VIII Passo: 7/83, 5/88, 5/96, 6/03

IX Passo: 7/83, 5/88, 2/00

X Passo: 2/87, 6/87, 5/96, 4/98, 1/02

XI Passo: 2/89, 3/90, 6/96, 5/98, 1/03, 2/04

XII Passo: 9/82, 12/83, 2/85, 2/86, 6/86, 1/87, 3/87, 4/87, 4/89, 3/90, 5/92, 2/96

**Tradizioni: 1/84, 2/84, 5/87, s5/87, s5/87, 1/89, 1/91, 3/91, 4/91, 3/92, 5/92, s5/93, 2/94, 6/98, 2/00, 3/00, 2/02**

I Tradizione: 1/86, s5/87, 5/89, 1/97

II Tradizione: s5/87, 5/89, 5/92, 1/94, 2/94, 3/94, 4/94, 5/94, 6/94, 2/97, 5/98, 6/98, 2/99, 4/02

III Tradizione: 5/86, s5/87, 5/89, 6/89, 4/90, s5/93, 3/97, 3/01

IV Tradizione: 2/85, s5/88, s5/93, 4/95, 4/97, 6/98, 5/02, 1/03

V Tradizione: 10/82, 4/85, s5/87, s5/88, 5/92, s5/93, 6/96, 5/97, 6/98, 5/99, 3/02, 2/03, 5/03

VI Tradizione: 4/90, 5/90, 6/97, 6/98, 3/02

VII Tradizione: s/87, 5/89, 6/90, 1/93, 2/93, 3/93, 4/93, 5/93, 6/93, 6/96, 1/96, 6/98, 6/00, 2/01, 1/02, 5/02, 4/03, 4/04

VIII Tradizione: 4/88, 5/90, 6/98

IX Tradizione: s5/88, 5/89, 1/90, s5/93, 6/96, 6/98

X Tradizione: 5/89, 6/96, 6/98

XI Tradizione: s5/87, 6/88, 5/89, 6/96, 6/98, 5/02

XII Tradizione: 5/89, s5/93, 6/98, 5/02, 4/04, 5/04

**Concetti: 2/91, 1/91, 3/91, 5/92, 6/92, 5/93, 4/94, 5/94, 4/95, 2/96, 3/96, 6/96, 2/97, 4/97, 6/97, 1/98, 2/99, 1/02, 6/02**

I Concetto: 6/98, 1/00, 6/01

II Concetto: 2/99

III Concetto: 6/97, 2/00

IV Concetto: 6/97, 1/99

V Concetto: 6/97

VIII Concetto: 3/02

IX Concetto: 6/97, 3/99, 5/99

X Concetto: 3/99

XI Concetto: 6/97, 3/99

XII Concetto: 6/97, 3/99

**cliccami su:**  
**[www.insiemeinaa.it](http://www.insiemeinaa.it)**  
**il sito di**  
**INSIEME in A.A.**

**Sottoscrizione Abbonamento Insieme in A.A.**

|                 |             |                          |          |                      |                        |
|-----------------|-------------|--------------------------|----------|----------------------|------------------------|
| Insieme in A.A. | Individuale | <input type="checkbox"/> | Quantità | n°                   | <input type="text"/>   |
|                 | Gruppo      | <input type="checkbox"/> | Valore   | <input type="text"/> | , <input type="text"/> |
|                 | Esterno     | <input type="checkbox"/> |          |                      |                        |

|                          |                      |     |                      |                      |                      |
|--------------------------|----------------------|-----|----------------------|----------------------|----------------------|
| Versamento bollettino n° | <input type="text"/> | del | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|--------------------------|----------------------|-----|----------------------|----------------------|----------------------|

|         |                      |
|---------|----------------------|
| Spedire | <input type="text"/> |
|---------|----------------------|

|      |                      |
|------|----------------------|
| Via: | <input type="text"/> |
|------|----------------------|

|      |                      |        |                      |                              |
|------|----------------------|--------|----------------------|------------------------------|
| CAP: | <input type="text"/> | Città: | <input type="text"/> | PR: ( <input type="text"/> ) |
|------|----------------------|--------|----------------------|------------------------------|

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| A partire dal numero: | <input type="text"/> |
|-----------------------|----------------------|

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| Area di appartenenza: | <input type="text"/> |
|-----------------------|----------------------|

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Gruppo di appartenenza: | <input type="text"/> |
|-------------------------|----------------------|

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

**Costo abbonamento annuale: Euro 15,50**

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

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

**Evento:** \_\_\_\_\_

**Località:** \_\_\_\_\_

**Data e ora:** \_\_\_\_\_

**Presso:** \_\_\_\_\_

**Responsabile:** \_\_\_\_\_

**Telefono:** \_\_\_\_\_

**È aperto?**    **Si**    **No**

**Note:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

## LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

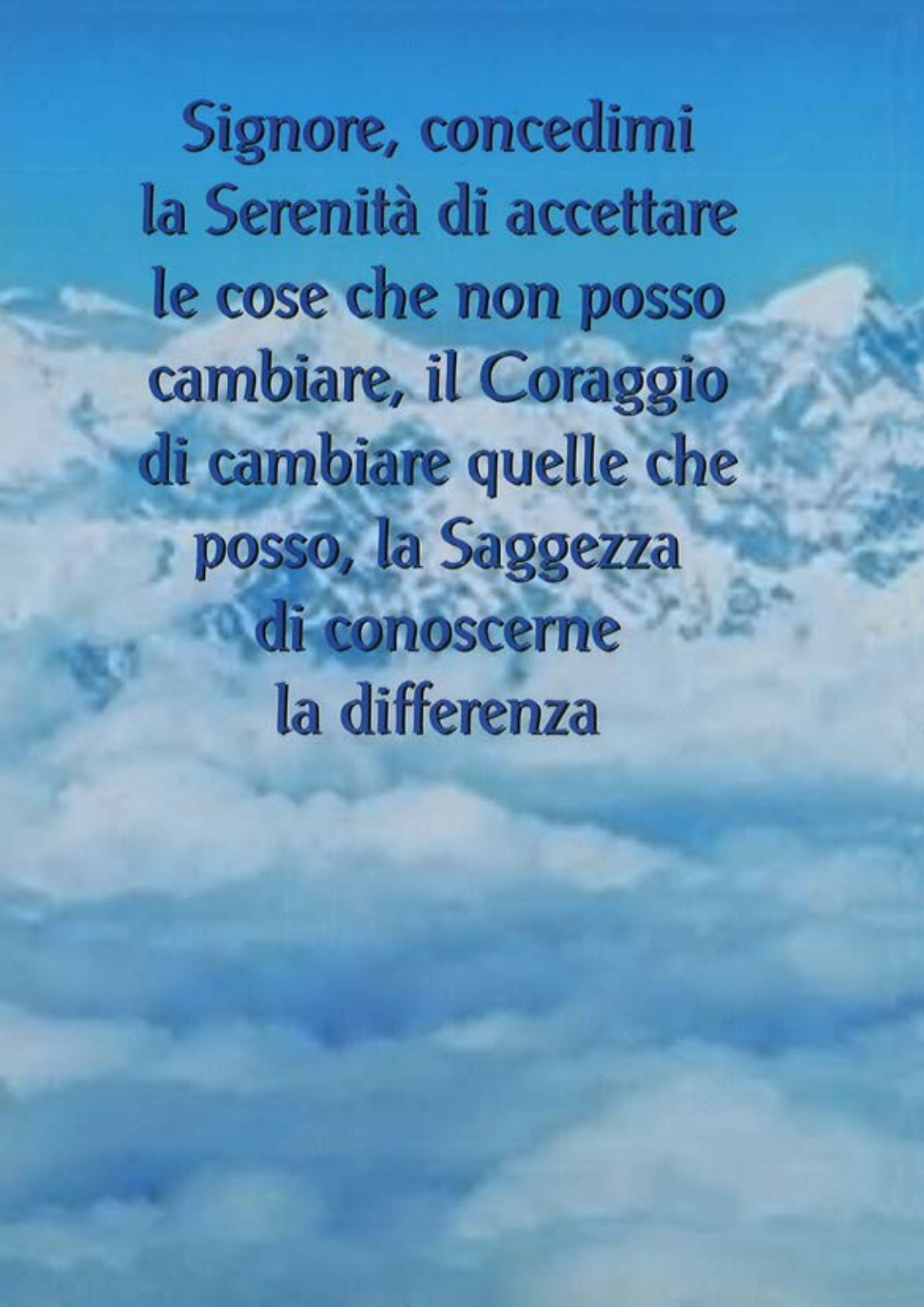
- I. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- II. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro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

**Questo dobbiamo al futuro di A.A.:**

**Mettere al primo posto il nostro  
comune benessere:**

**Mantenere unita la nostra associazione.**

**Poichè dall'unità di A.A.  
dipendono le nostre vite  
e le vite di quelli che verranno.**



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