

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXX n. 1 Bimestrale

5-2010

post. - Art. 2 - Contratto 20 - Lettera C - Legge 662/96

★
75
Years

San Antonio



San Antonio, Texas

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 desiderare di smettere di bere.

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

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

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

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: Alberto Tagliavini

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

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

Fotocomposizione e stampa:

Tipografie Città Nuova della P.A.M.O.M. - via San Romano in Garfagnana, 23 - 00148 Roma

Telefono e fax 06.65.30.467 - E-mail: 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 mani: scrivere le nostre esperienze senza timore di essere conosciuti e riconosciuti.

Sommario

Raduno mondiale di A.A.

- 4 Da Akron a San Antonio
- 9. Con gli occhi dell'anima

Benvenuto

- 15 Vivere senza bere...
- 17 Senza l'alcol...

Programma

- 20 L'importanza della 3^a Tradizione
- 23 Fede e paura
- 26 Umiltà e umiliazione

I Concetti

- 28 Il valore dell'ascolto

Argomenti di vita

- 34 Queste... sobrie vacanze
- 37 La ricaduta e i 100 giorni

Noi e noi

- 40 La battaglia all'alcol

**I brani di commento sono tratti
dal Linguaggio del cuore**

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

Il Gruppo

42 Gruppo e Servizio

Noi e i professionisti

46 La mia esperienza con A.A.

49 "Una meraviglia ai nostri occhi"

Torre Rossa

52 Guida in stato di ebbrezza

53 Le 24 ore sono sempre nuove

Pausa caffè

56 Cruciverba

59 Insieme in... sana allegria

Compleanni

60 Auguri!!!

Scheda

63 Linea Editoriale

64 "Dove ci incontriamo"



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

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)



**Amico,
parlami di te perchè
io possa conoscermi**

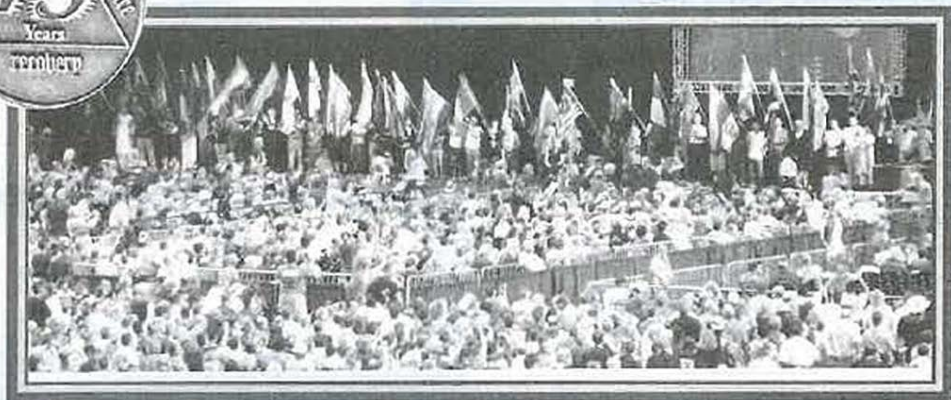
Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

1935
2010



“Era il 10 giugno 1935 e fu questo il mio ultimo bicchiere.”

Bob



“Per tutto il tempo in cui rimarremo certi che il nostro “mondo unico di AA” é un dono di Dio, piuttosto che una virtù meritata o creata da noi stessi; per tutto il tempo che il “nostro mondo unico” continuerà a inglobare sempre più coloro che ne hanno bisogno; e per tutto il tempo che parleremo e cercheremo di perfezionare il linguaggio dell'amore, per tutto quel tempo potremo prendere con fiducia qualsiasi appuntamento con il destino che Dio ci riservi.”

Bill



Circa settanta amici di AA Italia hanno partecipato alla Convention Mondiale e tra loro vi erano gli "inviati speciali" di Insieme in AA, i quali hanno voluto condividere con noi, con le loro testimonianze e fotografie, le emozioni ed il messaggio che A.A. ci trasmette nella ricorrenza del 75° anniversario della sua nascita.

Da Akron a San Antonio



Con grande emozione entro nelle varie stanze, sembra che il tempo si fosse fermato, in cucina sul tavolo c'è una brocca del caffè, quasi per dire: sono qui, arrivo da un momento all'altro.

I miei pensieri vanno ai primi anni di nascita della nostra Associazione, quando i primi alcolisti si riunivano in una di queste stanzette piccole e modeste per fare le riunioni e sul pavimento c'è un tappeto, fatto a mano, che rappresenta Bill e Bob in ospedale, accanto al letto di Bill D. che sarà il terzo alcolista. Mi pervade una grande emozione e gratitudine nella consapevolezza di poter essere qui e che grazie a loro, anch'io ho potuto fermare il mio alcolismo.

Parto con grande entusiasmo e gioia con un bel gruppo di amici per questo evento quinquennale che aspetta anche me, per vivere ed attingere la gioia del ritorno alla vita.

Prima però facciamo tappa ad Akron alla casa del Dott. Bob.

Dodici gradini, che fanno riferimento ai nostri Dodici Passi, ci invitano ad aprire la porta d'ingresso con la scritta: "Benvenuto a casa".



Casa di Bob con i 12 scalini



Caffettiera appartenuta a Bob



Qui si tennero le prime riunioni di A.A.

Poi abbiamo fatto visita alla tomba del Dott. Bob, semplice e sobria; ci siamo uniti in cerchio per recitare la preghiera della serenità. Io l'ho detta col cuore, l'emozione mi ha chiuso la gola e il cuore mi batteva forte.

E' stato un momento veramente magico, mi sentivo così in pace ed in armonia con il mondo intero.

Ringrazio Dio per questo inestimabile dono.

Poi abbiamo visitato il St. Thomas Hospital, dove esercitava il Dott. Bob, insieme a Suor Ignazia. Anche qui alcune stanze adibite ad archivio con foto di suor Ignazia, tanti manoscritti e l'ultima bottiglia del Dott. Bob.

Un'altra tappa è stato l'archivio di A.A. ad Akron, dove un amico A.A. era a nostra completa disposizione per farci da guida e per darci una moltitudine di informazioni: foto di famiglia del Vermont, gli incontri vari fra Bill e Bob, manoscritti e dattiloscritti, tutta la storia di A.A. in queste stanze.

Dopo di che, un'altra fermata emozionante è stata la visita

alla casetta di Henriette Seiberling, dove Bill e Bob si incontrarono per la prima volta, e anche qui troviamo tante foto e manoscritti, a testimoniare questo fondamentale e vitale incontro dei nostri fondatori. Mentre sono seduta in giardino, penso che siano stati due angeli mandati dal cielo, affinché trovasse la strada per poter salvare milioni di alcolisti di tutto il mondo.

E' meraviglioso!

Stavo dimenticando: c'è una strada ad Akron intestata al Dott. Bob. Fantastico!

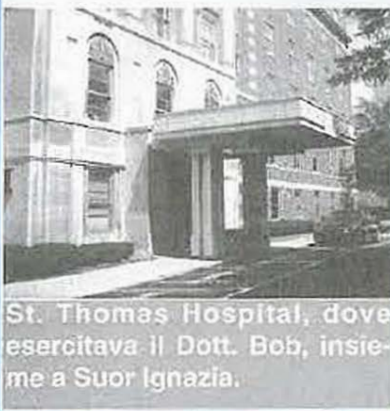
Continua il nostro viaggio e finalmente arriviamo a S. Antonio nel Texas per il 75° Anniversario Mondiale di A.A. L'emozione è grande, già lungo la strada per arrivare al Centro Congressi, incontro già tantissimi alcolisti sorridenti e sereni, tutte le nazionalità del mondo sono presenti e si respira questa grande gioia di vivere e di essere qui presenti al Raduno. La polizia stradale ha un gran daffare a dirigere il traffico: sembriamo migliaia di formichine che vanno e



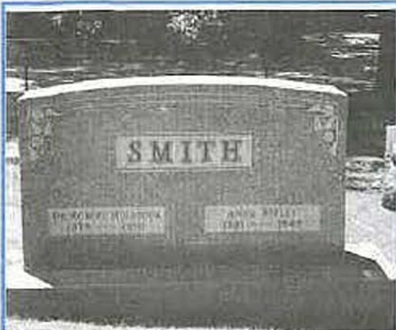
Quadro raffigurante
Bob ed Anne nella cucina



Bottiglia dr. Bob



St. Thomas Hospital, dove
esercitava il Dott. Bob, insieme
a Suor Ignazia.



Qui riposano Bob ed Anne



Strada dedicata al dr. Bob



In fila verso lo Stadio di baseball di San Antonio

vengono, il tempo non è dei migliori, ma poco importa, dentro di noi splende il sole.

Dopo una lunga fila d'attesa, anch'io ho il mio cartellino attorno al collo e ne sono molto orgogliosa, perché anch'io appartengo a questo popolo speciale delle 24 ore, è meraviglioso!

La festa d'apertura si svolge allo Stadio di baseball; già migliaia di amici alcolisti (ca. 65 mila) sono presenti e in attesa dell'inizio parte spontaneamente una ola dopo l'altra, da un lato all'altro dello stadio, in sottofondo c'è musica e l'atmosfera che si respira è veramente festosa. Questa volta abbiamo anche la traduzione simultanea, che ci permette di vivere appieno le testimonianze.

Inizia la parata delle bandiere, sono presenti più di 80 stati diversi, e ad ogni sventolio tutti i presenti applaudono con grande entusiasmo e gioia. Il mio cuore è colmo di emozione e mi rendo conto di essere proprio un piccolo anello di una grande catena.

Si canta, si balla, ci si abbraccia, e gli sguardi che

si incontrano sono sereni e gioiosi, mi sembra di toccare con mano la grande gioia di vivere.

Un altro momento coinvolgente è la serata degli "oldtimer" - anziani con oltre 40 anni di sobrietà -, il più anziano presente ha 63 anni di sobrietà. Vengono fatte alcune testimonianze, ognuna della durata di 5 minuti, con tanta semplicità e autoironia. Ascoltando quelle parole penso che sia questa la vera umiltà: né perché, né per come, è semplicemente vivere il programma così com'è. Come ha detto un alcolista: il programma è come un vestito, devo fare in modo di starci dentro, e non viceversa.

Poi il momento della conta e tutto lo stadio è in fibrillazione, quanta emozione e felici-

tà, quanti abbracci e applausi di incentivazione ad andare avanti insieme in questo cammino.

La festa di chiusura è contornata di musica e balli messicani, ancora testimonianze e poi purtroppo si chiude, e un arrivederci a fra 5 anni.

In questo momento sono un po' triste, mi sarebbe piaciuto continuare ancora per qualche giorno, ma come tutte le cose, anche le cose belle finiscono. Ma posso continuare a ringraziare il mio Potere Superiore per aver avuto il grande dono di essere presente e posso continuare ad attingere dalla mia mente e dal mio cuore tutte le bellissime emozioni che ho provato e sentirmi veramente un'alcolista ricca e fortunata.



Con gli occhi dell' anima



Carissimi amici, non è facile attraverso poche righe riuscire a far sentire l'emozione che ho provato durante i giorni della Convention a San Antonio nel Texas ma, con l'aiuto dell'amore che nutro per A.A. spero di poter ugualmente aprire una piccola porticina della vostra sensibilità. Voglio iniziare questa mia testimonianza allo stesso modo con cui ho cominciato il mio intervento in qualità di oratore all'incontro "Nostro Obiettivo Principale", in occasione del nostro Convegno Internazionale a San Antonio: "Se sono qui oggi, lo devo esclusivamente al mio Sponsor che ogni qualvolta ritornava da questi incontri internazionali, riusciva a tra-

smettermi l'entusiasmo e l'amore per A.A. e, per questo le sarò per sempre grata.

Sono tornata dalla Convention carica di entusiasmo e frastornata da tutti quegli amici che pur non conoscendoli mi venivano incontro sorridenti e, guardando il nome e la provenienza sul badge mi abbracciavano come se ci fossimo ritrovati dopo qualche anno di lontananza.

Dalle stime fatte eravamo all'incirca in 65.000, eravamo il popolo delle 24 ore uniti sotto un'unica bandiera, non c'era distinzione di razza, colore, religione o ceto sociale; eravamo tutti fratelli orgogliosi di appartenere ad un'unica Associazione: Alcolisti Anonimi.

Ho avuto l'opportunità di visitare le varie delegazioni e, anche se non capivo ciò che mi veniva chiesto, potevo supporlo perché, se dettato dal cuore, il linguaggio di A.A. è universale, peccato mancasse la nostra delegazione perché sarebbe stato un

momento di condivisione.

Quello che mi ha colpito di più, sono stati i giovani, ce n'erano a migliaia, dai ragazzini poco più che tredicenni a quelli di qualche anno più grandi ma tutti sorridenti, gioiosi di essere lì, senza vergogna. Imponente e commovente è stata la cerimonia d'apertura, con la sfilata delle bandiere di circa 80 Nazioni, emozionante è stato quando è entrato il nostro portabandiera, ecco mi son detta: ci siamo anche noi in rappresentanza di tanti amici che non hanno potuto essere qui ad assaporare quest'atmosfera magica. Un'atmosfera sobria ma nel contempo "semplice" come avrebbero voluto i nostri due Cofondatori.

Poi, ci sono state le varie testimonianze e, sorprendentemente a differenza di come le esponiamo noi, venivano descritte con tanta auto ironia anche se a volte rasentavano la drammaticità. Fantastico è stato sentire gli Oldtimers amici con più di quarant'anni di sobrietà; sono stati tre gli amici che ci



Il benvenuto!



I 12 scalini della casa di Bob



Casetta di Henriette Seiberling, dove Bill e Bob si incontrarono per la prima volta,



Vaso di fiori con la scritta:
HONESTY - PURITY
UNSELFISHNESS - LOVE



Studio di Bill

hanno raccontato le loro testimonianze, sono state testimonianze complete per il loro vissuto anche se ogni oratore aveva un tempo limite da rispettare, sì, proprio così, il rispetto del tempo, affinché tutti possano avere l'opportunità di intervenire durante le riunioni; piccoli ma importanti suggerimenti da portare nei nostri Gruppi.

Entusiasmante è stato il momento della "conta"; l'amico più anziano presente alla Convention, aveva 63 anni di sobrietà e poi via, via fino a che è arrivato il mio momento e silenziosamente una lacrima di emozione, mi è scesa (in quell'istante mi sono sentita orgogliosa del mio traguardo e ho ringraziato A.A.).

Ad ogni anno di sobrietà echeggiava la frase "Keep coming back" (continua a tornare) e gli applausi risuonavano in tutto lo stadio.

La sera poi era tutta una festa con musica e balli; era un "INNO ALLA VITA", e l'ho vissuta appieno.

Ho avuto la possibilità di visitare l'archivio A.A. di Akron nell'Ohio, è stato un cammino

a ritroso nel tempo cosperso di sapienza e di memoria che mi ha portata ad alzare lo sguardo curioso alle pareti, per incontrare le testimonianze lasciateci da Bob e Bill.

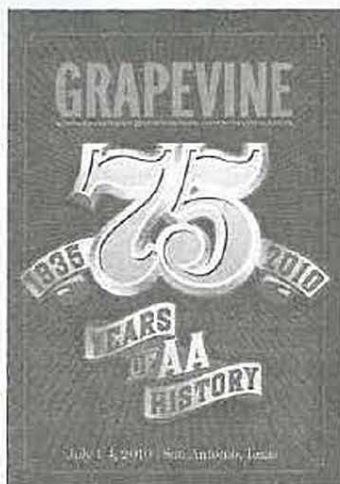
Sempre ad Akron ho vissuto un'altra immersione di emozioni quando ho visitato la casa del Dr. Bob e di Anne Smith al numero civico 855 di Ardore.

Un signore gentilissimo ci aspettava e, il mio Sponsor, mi fece notare il numero dei gradini che dovevo salire per entrare in casa; erano 12, come i Dodici Passi del mio recupero, che strana coincidenza mi son detta, casualità o volutamente, in silenzio ho ringraziato sia Bob che Bill.

All'interno, sembrava il tempo si fosse fermato, era rimasto tutto al proprio posto come se ci stessero aspettando, sul tavolo in cucina, la brocca del caffè e due tazzine, sul fornello altri bollitori pronti, alla parete un calendario rimasto fermo nel tempo, datato febbraio 1934, al primo piano le stanze da letto e una saletta per le riunioni A.A., sul pavimento un tappeto raffigurante



Primo numero di GRAPEVINE



Numero straordinario in occasione del 75° di A.A.

la visita all'ospedale del Dr. Bob e Bill a Bill D. terzo alcolista.

La visita è continuata presso l'ospedale St. Thomas dove il Dr. Bob e Suor Ignazia hanno condiviso l'opera per il recupero degli alcolisti; altra visita interessante alla casa di Henrietta Seiberling dove avvenne il primo incontro tra Bill e il Dr. Bob; quello che doveva essere un breve incontro durò circa 5 ore e da quell'incontro ebbe inizio Alcolisti Anonimi.

L'emozione più profonda l'ho vissuta al cimitero di Akron dove riposano le spoglie del Dr. Bob e Anne, una semplice lapide con incisi i due nomi; ai lati due portavasi con fiori freschi, in un portavaso ci sono impresse quattro parole: **HONESTY - PURITY - UNSELFISHNESS - LOVE**, e cioè: **onestà - purezza - altruismo e amore quattro suggerimenti che se messi in pratica nel quotidiano**



aiutano il mio recupero.

Prima del commiato ci siamo disposti in cerchio per recitare la preghiera della Serenità, un nodo alla gola ha attanagliato la mia voce e non sono riuscita a pronunciare nessuna parola se non il silenzio più totale però, il mio cuore era colmo di gratitudine per

quelle due persone stupende.

Penso che non basta una vita vissuta in A.A. per poter cogliere tutte quelle emozioni che la nuova vita mi offre quotidianamente, ho capito che basta aprire

il mio cuore per poterle carpire.

Il mio cammino in A.A. è ancora lungo ma, voglio affrontarlo con occhi aperti e con il cuore, perché sono convinta che così facendo troverò un mondo di tante piccole soddisfazioni basta che le sappia cogliere e vedere con gli occhi dell'anima.

Un'alcolista grata al suo Sponsor.

Vivere senza bere... non è smettere di bere

M. Cristina - Area Veneto

**L'anarchia dell'individuo
si dissolve.**

**L'egoismo si attenua
e la democrazia diventa
una realtà.**

**Cominciamo a
conoscere la vera
libertà dello spirito.**

**Cresce
la consapevolezza che
tutto è bene;**

**che ognuno di noi può
tacitamente confidare
in Colui che è la nostra
guida amorevole
dal nostro intimo,
e dall'alto.**

Piangevo e tremavo alla mia prima riunione di Alcolisti Anonimi e non ero sicura di sedermi giusta sulla sedia.

"Sono disperata... Non ce la faccio... Ho provato da sola... Non ce la faccio a smettere di bere... sono disperata".

Uno dei presenti mi ha detto: "Se vuoi bere è affar tuo, sei libera! Se vuoi smettere sei libera di conoscere A.A.".

E i presenti hanno ripreso a parlare a turno, sereni e attenti, in ascolto silenzioso; parlavano ognuno di se stesso, della propria disperazione che stava gradualmente cambiando in speranza.

E parlavano di 24 ore, ognuno ripeteva "Buone 24ore". Anche a me hanno detto "Buone 24ore".

Nient'altro.

Non mi hanno chiesto cognome, indirizzo, età, professione, fede religiosa o politica, non mi hanno detto di non bere né chiesto soldi o dato medicine.

Raccontavano di sé serenamente, e serenamente si sono salutati.

"Se vuoi, noi ci troviamo ogni martedì e venerdì. Buone 24ore."

Adesso so che "24ore" è l'unità

di misura del mio tempo nel rinnovamento, adesso, che mi riconosco e mi accetto alcolista, voglio essere consapevole e responsabile della mia persona umana nella sua interezza, 24ore alla volta: sapere che giorno per giorno **oggi vivo**.

Le "24ore" ricominciano ad ogni minuto e segnano il ritmo del mio viaggio di cambiamento, di conversione, di recupero.

Frequentando con assiduità e impegno il Gruppo, ho capito che l'alcol per me è la fuga irrazionale e disperata dal concreto, è l'illusione di riempire il vuoto buio e nero del mio spirito, è il tentativo-suicidio di superare la mia profonda alterazione-infelicità interiore. Così calpesto e disprezzo la

scintilla vitale.

Certo: provo... smetto di bere. E dopo?!

Non mi basta smettere di bere, perché il vuoto dentro rimane, si fa ancora più vuoto.

Riaffiora... e in natura il vuoto fa paura e ripugna.

Smettere di bere e basta, è una battaglia persa.

Vivere senza bere è "A.A." : "nuovo atteggiamento di vita responsabile in azione"

Vivere il

Programma dei Dodici Passi di Alcolisti Anonimi è vivere senza bere 24 ore alla volta: non solo smettere di bere, ma essere sinceramente, veramente non dipendente.



Azione

E' la parola

magica

Senza l'alcol... ci sentiremo liberi

Teresa - Area Veneto

“Un giorno alla volta”.

**Ma questo prezioso
principio si riferisce
in realtà alla nostra
vita emotiva,
e significa soltanto
che non dobbiamo
né affliggerci
del passato
né dobbiamo farci
velleitarie illusioni
o sognare
a occhi aperti
sul nostro futuro.**

Mi chiamo Teresa e sono un'alcolista.

Smettere di bere non mi è bastato, quando io dico sono una alcolista è perché sto curando una malattia che mi sono procurata per il troppo bere. Questa malattia la curo non bevendo alcol sotto qual-

siasi forma, vino, caramelle, gingerini alcolici ecc..

Quante cose sono lasciate da parte a causa del bere, azioni, gesti, umori molto importanti, di vitale importanza, necessari per vivere e far vivere quelli che per il mio bere, ho trascurato in maniera che non meritavano, erano i miei figli, erano i miei vicini di casa.

Credevo di non far gran male; invece, smettendo di bere, mi sono guardata allo specchio e ho capito che per mettere insieme i cocci dovevo lavorare parecchio.

Così ho incominciato un cammino spirituale chiedendo perdono "se potevano perdonarmi" del mio brutto modo di trattare le persone, stando più vicina ai figli, ascoltandoli e sorridergli, dimostrando loro che avevo intrapreso un cammino totalmente diverso da quello che avevo da ammalata etilica. Ora in AA sto iniziando una nuova vita,

fatta di amore per il mio corpo, dono di Dio, a cui mi rivolgo con tanto sentimento, fatto di rispetto per gli altri e tanto amore.

La mano di Dio mi ha guidata a guardarmi dentro e ai miei fratelli di qualsiasi colore essi siano. Siamo tutti creature di Dio quale ognuno di noi creda, e per vivere in serenità ci vuole coraggio, speranza, costanza, forza e tanta, tanta fede. Per un alcolista, ogni giorno è una scommessa di vita da superare. Ogni sera vado a letto e faccio il resoconto di come ho trascorso non il giorno, ma le ore.

A volte un'ora sembra interminabile, a volte scorre in fretta, guardo come mi sono comportata con me stessa e poi con gli altri, il rapporto con terzi è sempre conflittuale, è come un altalena, ora mi fanno piangere ora sono indifferenti, io ripeto con fiducia la Preghiera della Serenità e tutto va a posto. Purtroppo è tanto che sono lontana dalle riunioni, allora telefono a qualcuno di voi e mi sfogo, dopo la telefonata acquisto più sicurezza.

Inutile nascondere, sono fatta di ossa e sangue e soggetta più a sbagliare che verso la perfezione: per questo ho bisogno delle riunioni che sono un forte necessario collante della vita.

AA è unica; qui ho trovato il sostegno di una forza vitale e spirituale, che mi fa riconoscere i miei torti e trovare la soluzione per essi con la letteratura di AA e i suggerimenti delle testimonianze.

Auguro di gran carriera a chi ha la mia stessa brutta malattia, di smettere di bere non un poco ma tutto di un botto, e scoprirà quanto è bello vivere senza l'alcol, "Senza l'alcol ci sentiremo liberi". Quanti di voi, non solo nei giorni di festa, mi siete stati vicini!

La vostra voce arriva dritta al cuore, sempre assetato d'amore: viva è la catena di mani, la catena della vita, al termine delle riunioni, viva ogni ora nel mio pensiero; penso e prego per quei nostri amici che non sono più fra noi. Spiritualmente essi sono più che mai vivi.

Un giorno che vedevo tutto

buio, e mi sembrava di essere sola in una desolata valle fatta di sole lacrime, pensai: *"se uno muore, non avrà più compiti da risolvere"*.

Come si può dimostrare forza e amore se non si fa nulla? Così capii (aiutati bifolco che dio ti aiuta) la necessità di darmi una mossa.

Andai in bagno mi feci una bella doccia, mi tagliai i capelli tornai in cucina, mangiai uno yogurt, lessi il pensiero del giorno, guardai fuori pioveva, ma tra le nuvole io vedevo il sole.

E' vero.

Vi bacio tutti tutti

Perché

sono

qui?



Sono un alcolista. Il mio discorso, oggi, è di 24 ore per volta e mi serve molto. La semplicità è il grande dono che A. A. mi ha offerto.

Ecce perché sono qui. Sono 25 giorni che non bevo e sono contento della mia attuale sobrietà.

Se non fossi qui sarei stato a vedere crescere le margherite dalla parte delle radici.

Io sono malato e posso curare la mia malattia con una medicina che mi piace. L'augurio che mi formulo è di non interrompere mai questo legame.

Sono qui per stare bene e migliorare me stesso. Spesso i nuovi si meravigliano della presenza, di molte persone sobrie da tanti anni, che continuano con piacere ed entusiasmo a frequentare le riunioni.

L'importanza della Terza Tradizione

Giacomo - Area Veneto

L'unico requisito per essere membri di A.A. è desiderare di smettere di bere.

Nel preambolo che viene letto ad apertura delle riunioni di Gruppo è contenuta l'affermazione sopraccitata. Per comprenderla appieno devo riandare alla evoluzione del mio alcolismo nel corso degli anni.

Devo rivedermi nel 1989 quando ero ricoverato in ospedale a causa di incidente stradale: qualcuno che frequentava Alcolisti Anonimi è venuto a prendermi e mi ha portato ad una riunione di gruppo. Forse ho ascoltato distrattamente capendoci praticamente niente di quanto detto; alla fine per farli stare tranquilli ho detto che sarei tornato in A.A. e sono rientra-

to in ospedale abbastanza scornato.

Ripensando all'episodio mi sono fissato alcuni punti fermi:

1 - sono stato ricoverato a causa di incidente e non per alcolismo;

2 - i medici affermavano che avevo problemi per il bere troppo, ed effettivamente bevevo sì abbastanza, ma bevono anche gli altri e mi pareva normale;

3 - ero ancora relativamente giovane ed i sanitari affermavano che il fegato poteva ricostituirsi con un periodo di astensione alcolica;

4 - l'ambiente di A.A. non mi pareva assolutamente adatto per una terapia di recupero.

Prima della successiva riunione sono stato dimesso dall'ospedale ed ho affermato

che non sarei più andato in A.A.; seguendo i consigli dei sanitari mi sono proposto un buon periodo di astinenza da alcolici, pensando ad una successiva vita come gli altri, bevendo normalmente.

Sono trascorsi sette anni da quell' episodio nei quali, dopo un periodo di astinenza di più di un anno e che mi è costato parecchio sacrificio, ho ripreso a bere dapprima provando a controllarmi ma dopo pochi giorni sono tornato nella spirale alcolica più di prima.

Mi rendevo conto di essere stato preso da una spirale che progressivamente mi avrebbe stretto fino alla morte, del resto avevo numerosi esempi in tal senso.

Ero giunto ad essere rassegnato a quella sorte ingrata e fatale, pensavo a come i sanitari si dichiaravano impo-

tenti a curarmi se non smettevo di bere ed io non riuscivo in ciò, avevo completamente dimenticato l'esistenza di Alcolisti Anonimi e del resto a maggior ragione anche loro li consideravo impotenti. Oramai aspettavo e pensavo alla fine, la fine di una persona del mio valore, di notevole intelligenza e cultura che moriva, forse suicida, a causa dell'alcol.

Mi sentivo completamente abbandonato da tutti; in certi momenti pensavo a Dio, ed a come anche Lui mi avesse abbandonato; in altri momenti Lo bestemmiavo per questo.

Sono stato nuovamente ricoverato, si sono ripresentati Alcolisti Anonimi, dai sanitari mi è sta suggerito per restare senza bere di farmi aiutare. E' stato così per provare a salvarmi la vita sono andato



in Alcolisti Anonimi, nello stesso Gruppo ove ero stato 7 anni prima; è stata una notevole umiliazione fare questo ma presto mi sono reso conto che non c'era nulla contro di me per il mio passato, ho trovato invece comprensione ed amore nel provare ad aiutarmi.

Quando sono entrato in A.A. avevo un modesto desiderio di restare senza alcol, questo desiderio ben presto si è trasformato nella volontà di cambiare vita, di fuggire da quello stato semivegetativo nel quale mi stavo trascinando, e con prospettive funeste. Ricordo che ero ridotto a muovermi come un automa, che riuscivo a camminare come un pollo di allevamento sempre appoggiato a qualcosa, come mi trascinavo al seguito quel profumo "Camay che fa girare la testa" agli altri, quella puzza di cui non riuscivo a liberarmi, un misto di acetone, urina, fiele e che so altro, l'odore tipico dell'alcolizzato; e che spesso mi ha creato problemi quando dovevo stare tra la gente, tanto che provavo a ridurre il

problema bevendo alcolici che ritenevo non dessero alito cattivo quali chinamartini, Wisky di buona qualità, prosecco, ecc.

Il modesto desiderio di stare senza alcol ed il riconoscimento che nel gruppo c'era gente che si è recuperata, che voleva aiutarmi, mi ha fatto superare quell'umiliazione iniziale, ascoltando i suggerimenti che potevano riguardarmi sono arrivato a capire che avevo iniziato a fare qualcosa di utile per me, e questo mi ha fatto superare quel senso di emarginazione così pesantemente noto per un senso di appartenenza ad un'entità propositiva anche per il mio recupero.

Il sincero desiderio di smettere di bere mi ha spinto a mettere questo problema sopra e prima di qualunque altro, mi ha aiutato a capire quanto veniva suggerito in Gruppo di lasciar perdere per quanto possibile qualunque altra cosa impegnasse la mia mente e le mie energie per concentrarmi nel mio problema principale.

Il sincero desiderio di smette-

re di bere mi ha spinto nella direzione di non oppormi a concetti spirituali anche se allora li ritenevo decisamente lontani da me; non interporre pregiudizi ed idee preconcepite mi ha spinto a seguire il Gruppo giorno dopo giorno.

Successivamente ed ora mi accorgo che ho sempre avuto l'aiuto di Dio fin dal primitivo tentativo di recupero.

Per avviare il tutto è stato necessario e sufficiente un onesto desiderio di smettere di bere.



Fede e paura

“Un'esperienza religiosa o spirituale è l'atto di rinuncia alla fede nella propria onnipotenza”.

La mia vita da alcolizzato attivo è stata sempre in qualche misura condizionata dalla paura. Alcune paure mi risultavano meglio definite quali: la paura di essere inadeguato o in ogni caso di non riuscire nel mio ruolo con relative frustrazioni; la paura

di venire contestato nei miei pareri da cui provavo a difendermi denigrando chi non capiva; la paura quando dovevo autocommiserarmi

Mentre continua nel suo progredire nella preghiera, comincia a conseguire risultati.

Se persiste, quasi sicuramente troverà più serenità, più tolleranza, meno paura e meno rabbia.



per non poter arrivare dove volevo. Più deleterie erano la paure più intime, che corrodavano l'anima. Mi sentivo in diritto di contestare chi aveva una sua concezione religiosa e poteva vivere così relativamente sereno. Io che avevo abbandonato Dio da giovane mi sentivo libero di vivere come volevo, incurante dei principi morali e così potevo fare del male agli altri: tanto in ultima analisi secondo me c'erano sempre dei colpevoli diversi dal sottoscritto.

Tutti questi atteggiamenti comportavano una vita senza Dio, senza complicazioni morali, senza amore per gli altri; sommati alla consapevolezza che ormai mi ero autoemarginato dal consorzio

umano, mi hanno procurato una serie di paure che posso riassumere con "la paura di vivere"; mi rendevo altresì conto che neanche il suicidio sarebbe stato risolutorio, ma un ripiego per finire una vita fallimentare.

Con i primi approcci al programma ho avuto fiducia nel Gruppo; sinceramente ero scettico se un Dio potesse perdonarmi per il mio passato; soprattutto ero perplesso se sarei riuscito ad abbandonarmi a Lui, ad aver fede che questa sarebbe stata la mia via per il recupero.

Comunque, tenendo la mente aperta, mi sono detto che come Dio è Onnipotente, se egli vuole anche il mio recupero è possibile; come è stato per altri esempi in gruppo.

Da allora è stato solo un problema di crescita spirituale, mi rendo conto di avere la protezione di un Potere Superiore anche per oggi. Quando ogni mattina in preghiera rinnovo il mio impegno per vivere la giornata secondo la Sua Volontà, per accettare la Sua Volontà qualun-

que essa sia senza opposizioni ma con gioia nel cuore, ho anche il coraggio di chiederGli il dono di un'altra giornata di sobrietà.

Leggo in "Le varie forme dell'esperienza religiosa" di W. James a pag.407 - testo usato da Bill più volte citato nella nostra letteratura:

"Se ci occupassimo nel sommare tutte le grazie e le liberalità che abbiamo il privilegio d'avere, saremmo sopraffatti dal loro numero. Le sommiamo e ci rendiamo conto che siamo addirittura ammazzati dalla benevolenza di Dio; che siamo circondati da dimostrazioni di bontà che si accumulano, senza di che tutto sarebbe crollato. Non dovremmo forse amarlo, non dovremmo sentirci sollevati dalle braccia dell'Eterno?"

Riflettendo su questa testimonianza ed essendo arrivato a capire che quanto detto è verace, perché non dovrei aver fede che Dio può occuparsi di tutto ciò che è utile per me?

Il mio impegno pertanto è quello di fare il possibile per vivere secondo la Sua Volontà, con Fede.

Progredendo nel mio cammino mi sono reso conto che le paure sono diminuite, comprendo come anche le sofferenze e la morte siano insite nella vita stessa; quei sintomi di inadeguatezza che diventavano "paura di vivere" sono svaniti. Mi rendo conto di camminare sulla strada giusta, sulla via che porta gioia di vivere, come detto nella nostra letteratura. "Appena ho imparato a non temere più Dio, ho imparato a provare gioia" (Riflessioni giornaliere, 17 aprile).

Quando Dio mi protegge, non posso avere paura!

In conclusione sostengo come la fede sia l'antidoto alla paura, ed il viatico per dare senso ad una vita che sia piena e gioiosa, nonostante tutti i guai che potranno presentarsi.

Il Presidente Roosevelt una volta osservò giustamente che:
"Non dobbiamo aver paura di niente, tranne che della paura stessa".

Umiltà e umiliazione

Ama - Friuli Venezia Giulia

Fino a quando non sono venuta a conoscere la differenza fra le due parole, anche se mi umiliavano, avendo la coda di paglia, tacevo, piangevo e ... bevevo.

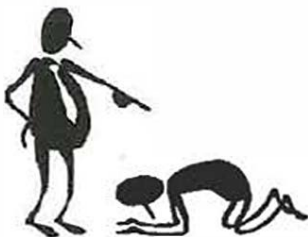
L'umiltà era per me, oltre che una parola, una virtù sconosciuta. Arrivata al Gruppo A.A., ho capito la differenza e con tanta buona volontà, unita a un pizzico di umiltà, me la sono fatta mia, e cerco, con un po' di fatica, di metterla in pratica.

Ora non ho molte occasioni per sentirmi umiliata, ma una di questa mi è capitata l'altro giorno. Premetto che ho settantacinque anni e sono sposata da quarantotto e, non

avendo mai lavorato (ho fatto sempre la casalinga) non ho la pensione. E' duro dover sempre chiedere in casa quando devo fare una spesa mia, alle volte anche per qualche cosa di voluttuario. Venendo al fatto, anni fa è morta mia madre e mi ha lasciato qualche soldino.

Parte sono andati per rimodernare l'appartamento dove abitiamo e il resto l'ho consegnato al mio compagno di vita per farne degli investimenti.

Oggi avrei bisogno di un po' di soldi per fare un regalo e ho chiesto una piccolissima parte, di quei soldi, veramente pochi spiccioli, non dico la cifra per non farvi ridere, e mi è stato subito risposto: "Quei soldi sono stati spesi per te , e



quindi non ci sono più!" Premetto che non sono una spendacciona, ma mi sono sentita veramente umiliata, anche perché, dopo che ho smesso di bere, e sono ormai ventinove anni, ho sempre cercato di essere onesta e responsabile verso me e verso gli altri.

Al momento mi è venuta tanta rabbia e, piangendo, ho invocato mio padre perché mi aiutasse a superare quel momento. Poi ho cercato di mettere in pratica il Programma; non risentimenti, non piangermi addosso, ma reagire. Ho cercato subito di calmare il tumulto che avevo dentro di me e ho pensato che in qualche modo avrei risolto il problema. Mi sono ricomposta e con un po' di umiltà (con non poca fatica) ho cercato il dialogo come non fosse successo nulla, anche se un po' di tristezza c'è in me per il modo di fare del mio compagno.

Penso, inoltre, conoscendolo bene, che non può essere sereno, visto che un buon rapporto con il denaro non c'è l'ha. La mia non è stata

una vita bella da questo lato, ma se penso a quello che non ho sto solo male. Allora cerco di apprezzare quello che ho oggi, il domani è nelle mani del mio Potere Superiore. Io ho A.A., il Gruppo, gli amici, un tetto sulla testa, ho da mangiare ogni giorno, al mattino non devo alzarmi per andare a lavorare, e non mi sembra poco!

Oggi è il mio 29° compleanno di Sobrietà e non voglio rovinarmelo per delle cose materiali, l'importante è che possa accettare le cose che non posso cambiare, e il coraggio di cambiare quelle che posso con l'aiuto della mia coscienza e del Potere Superiore, anche perché se penso a ventinove anni fa, veramente avevo tutto, ma non avevo niente. Oggi non posso lamentarmi per quello che ho, e, come mi ripeto ogni tanto, è già tanto.

La cosa più bella che ho è "me stessa", la libertà di scegliere di stare bene e serena ad ogni costo.

Il valore dell' ascolto

Il diritto di appello non è solo manifestazione del proprio dissenso ma possibilità di operare un cambiamento

Il diritto d'appello protegge le opinioni della minoranza che in tanti casi può avere ragione su questioni varie e questo potrebbe certamente portare dei cambiamenti.

Il diritto d'appello oggi ci apre le porte verso la chiarezza, ricordandoci che noi non abbiamo nemici.

Tutto il nostro recupero si fonda su piccoli e incisivi cambiamenti fatti giorno per giorno, si fonda anche sulla crescente capacità di prestare ascolto a sé stessi.

Allo stesso modo, una maggioranza divenuta egocentrica, che opera ciecamente e sulla base di un consenso a volte solo di comodo, può, grazie al diritto d'appello, "ridimensionarsi".

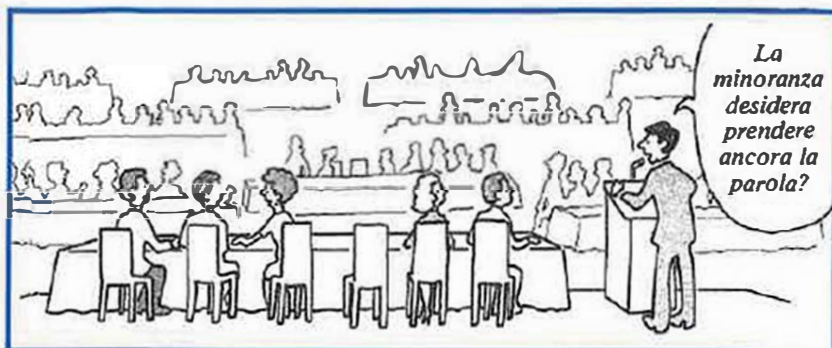
Prendere in "attenta considerazione" e "ascoltare" le opinioni della minoranza o le istanze personali, lascia spazio alla possibilità di cambia-

mento, che non sempre avviene là dove c'è più "rumore", ma spesso inizia da una piccola voce, una piccola idea, piccola, ma non per questo meno valida o meno convincente.

Muovere delle critiche può essere costruttivo se si propone una alternativa efficace ma prima di esprimere un dissenso dovremmo ascoltare e valutare accuratamente e liberi da pregiudizi ciò che l'altro ci sta proponendo.

Dire no solo per spirito polemico o volontà di contrastare l'altro non vuol dire esercitare il diritto di appello, ma soltanto pro-





vocare l'altro.

Dire non sono d'accordo è un atto di responsabilità e non di ribellione, quindi presuppone una consapevolezza dei fatti e delle possibili soluzioni.

Il confronto è possibile soltanto se basato su una coscienza sviluppata e informata, capace pertanto di scegliere e di decidere.

La non conoscenza è infatti negativa sia per la maggioranza che per la minoranza.

Perché una maggioranza disinformata favorisce una minoranza con potere assoluto e una minoranza disinformata non sarà mai in grado di esprimere il proprio parere o disaccordo e proporre al tempo stesso una alternativa. Essere ascoltati è un diritto e significa sentirsi accolti, compresi, non più soli.

A.A. ci ha insegnato questo e

proprio in A.A. esiste il diritto di dire il proprio pensiero anche quando significa appellarsi verso decisioni prese se queste possono danneggiare l'Associazione. Questo nasce da una profonda democrazia dove a ognuno è data la possibilità di esprimere il proprio dissenso, non fine a se stesso come quando si beveva, ma come opportunità di migliorare la vita dell' Associazione.

Questo insindacabile diritto, però, dovrebbe essere esercitato con spirito collaborativo e costruttivo nei confronti di una maggioranza esistente, pur se esigua, e le decisioni che scaturiscono dopo un'attenta analisi e discussione, devono essere alla fine accettate e condivise da tutti (maggioranza e minoranza).

Il confronto tra maggioranza e minoranza come elemento di crescita.

Il confronto tra maggioranza e minoranza è sinonimo di unità condivisa e non di predominio di una delle due parti.

Il confronto tra minoranza e maggioranza rappresenta una crescita quando c'è un'apertura da entrambe le parti; quando si valorizza e ci si impegna nell'ascolto.

C'è sempre un punto di incontro dove due parti in disaccordo possono incontrarsi. Quel

punto di incontro non si chiama compromesso ma comprensione; non è sinonimo di sconfitta, ma di apertura mentale. E' tolleranza e umiltà in azione, nel riconoscere di essere in torto, e capacità di accettare l'errore dell'altro quando abbiamo ragione, ma senza risentimento o rabbia.

Nel momento in cui neghiamo il confronto non vogliamo conoscere privandoci quindi della possibilità di crescere

ed arricchirci dell'altro.

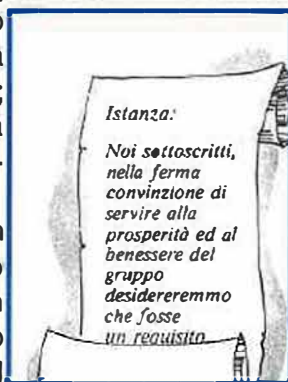
Siamo qui per imparare a vivere mettendo i principi al di sopra delle personalità. E questo è possibile soltanto se ci disponiamo ad accogliere l'altro, che non vuol dire

essere d'accordo o giustificarlo ma accettarlo malgrado la sua diversità, provando a sperimentare il dialogo come mezzo per cambiare le cose o dire ciò che pensiamo.

Il sentire come "dovere", il far pre-

sente il proprio punto di vista, diverso da quello della maggioranza, è sicuramente un atto di responsabilità.

Ed è soprattutto un atteggiamento che dà la misura di una crescita personale che si manifesta nel rifiuto di eventuali altri atteggiamenti negativi, quali il silenzio ostile, il dissenso pieno di rancore, la rassegnazione sterile, la mancanza di fiducia, la mancanza di partecipazione, la critica fine a se stessa, etc ...



D'altra parte, l'ascolto consapevole, da parte della maggioranza, messo in atto come dovere (...doveroso...), è sinonimo di apertura mentale, disponibilità, attenzione all'altro, pazienza, interesse e curiosità.

Anche in questo concetto, nei principi in esso contenuti, risulta evidente che:

se alcune virtù che si acquisiscono nel fare programma dovessero sfuggirci, abbiamo l'opportunità, attraverso il servizio, di recuperarle.

Ascoltare non è solo sentire. Ascoltare (e per questo ha un valore profondo) presuppone che noi AA mettiamo al centro il cuore. Posso vivere anche insieme a chi è diverso, posso anche volergli bene. Impariamo a conoscere pian piano e con fatica quella famosa via di mezzo, impariamo a conoscere la differenza delle cose, così come impariamo ad esprime-

re a voce quello che ora, realmente, e non più illusoriamente come prima, sentiamo nel nostro intimo.

Impariamo a condividere e ad ascoltare le idee e i pensieri degli altri, non per fingere interesse ed essere quindi compiacenti o accettati, ma perché realmente abbiamo capito che non siamo al centro dell'universo.

Abbiamo imparato ad ascoltare anche perché abbiamo verificato che attraverso gli altri conosciamo noi stessi e conoscere se stessi significa per noi raggiungere quella tanto desiderata libertà. Ascoltare significa non occuparsi più eccessivamente di se stessi, della propria immagine, significa mettere a disposizione il proprio mondo interiore, esserci per l'altro anche e soprattutto quando l'altro non condivide il nostro modo di pensare.

V° Concetto

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

"PASS



Jung

lo disse a

Rowland



Rowland

lo disse a

Ebby



Ebby

lo disse a

Bill



IT ON"



Bill

lo disse a

Bob



... e finalmente

qualcuno

lo ha detto a

me



*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.*

Queste... sobrie vacanze

Daniele - Area Veneto

**Inizio Luglio 2010 -
Tortoreto Lido (TE)**

Irrequieto, impaziente. Faccio fatica a trovare qualcosa di bello in quello che faccio.

Poche, brevi (anche se intense) soddisfazioni con i figli.

Clima tra me e mia moglie molto più mite.

Sono quasi incapace di organizzare la giornata. Ogni decisione da prendere mi mette ansia.

A volte dico che se avessi un bicchiere in corpo affronterei le cose con maggior "relax" e non darei loro tutto questo peso. Sì, con relax ... come ho sempre fatto prima ... tutto il passato è una bugia? Questa che sto vivendo è la realtà.

Questa vita da sobri è VERA. A me non piace, ma cerco di

non pensarci e vivere mettendo nel portafoglio le mie 24ore di sobrietà.

Un passo per volta, sì, ma ho tanti timori.

Ammetto che spesso mi balza nella mente la domanda: "quando potrò bere ancora?"

Poi, coricatomi, ringrazio il Signore per aver trascorso un'altra giornata senza soffrire.

13 Luglio 2010

Il caffè come surrogato?

Ne bevo 6 o 7 al giorno. In questo periodo mi sento molto stanco, fisicamente... Quasi mi si chiudono gli occhi senza che me ne accorga.

Il mio risveglio al mattino è tale e quale a quello di prima: la mia testa è pesante e gira. Sono privo di forze fisiche e mentali, sono come ritardato



in tutto Solo che stavolta, il giorno prima, non avevo bevuto.

Due, tre caffè e torno in forze fino a quando cala nuovamente la stanchezza ... e così via ...

Il tremore se n'è andato, ma adesso, almeno, non devo nascondere.

Il pericolo, dopo il riconoscimento e l'accettazione, è l'autocommiserazione ed il farsi commiserare al fine di alleggerire i propri sensi di colpa.

Affiorano, spuntando come funghi, tutti i miei difetti: questa volta li vedo e sono tutti reali.

Spesso fatico a vivere con me stesso.

Il fatto è che mi trovo in una tempesta di sabbia durante la quale non so più dove guar-

dare, se non all'obiettivo delle 24 ore. Non sto né affrontando, né risolvendo i problemi (che ne frattempo emergono).

La convivenza con gli altri si complica perché ora vedo i problemi e non posso nascondere la testa sotto la sabbia.

15 Luglio 2010

A volte la mia irrequietezza e la mia sobrietà mi fanno dire quello che penso.

Con un bicchiere, la maggior parte delle volte, mi sarei girato dall'altra parte e non avrei detto nulla; ora mi sento come in diritto di poter esprimere il mio pensiero senza il timore che il mio interlocutore possa pensare che io abbia bevuto.



Analogamente, dico ciò che penso sapendo che non sono condizionato dall'alcol.

Vedo e respiro me stesso... soprattutto i miei difetti.

Questa è l'altra faccia della medaglia.

So che questo è un aspetto rinchiuso nei Dodici Passi, ma non so né dove collocarlo precisamente, né se sia il caso di riconsiderare la questione dopo un lungo periodo di sobrietà...

E non solo dopo dieci giorni...

Un altro aspetto inquietante (poiché ogni novità realmente mi inquieta) è il fatto che, a quanto pare, non mi potrò mai più togliere di dosso questa "etichetta" e che, quindi, quando dico o faccio qualcosa di sgradito agli altri, essi lo concepiscano detto e fatto da uno che sta subendo ancora gli effetti dell'alcol, uno che ha bevuto in tutta la sua vita.

Non vengo creduto né razionale, né credibile.

Il passato, poi, è l'arma nella mano degli altri: quando essi lo ripescano fuori, io vengo disarmato, mi ritiro in me stesso: perdentell!

Continuai a chiedere a me stesso:

"Perché il lavoro sui Dodici Passi non riesce a scacciare la depressione?"

Mi concentrai per ore sulla preghiera di San Francesco... (é meglio consolare che essere consolati). Questa era la formula, certo.

Ma perché non funzionava?

All'improvviso mi resi conto del perché.

Il mio difetto fondamentale era sempre stato la dipendenza (quasi assoluta) da persone o circostanze che mi avrebbero dato prestigio, sicurezza e cose del genere.

Non riuscendo a ottenerle secondo i miei sogni e i miei dettami da perfezionista, avevo lottato per loro.

E quando giungeva la sconfitta, arrivava anche la mia depressione.

La ricaduta e i cento giorni

Simone - Area Friuli Venezia Giulia

**“Bob, io sto parlando
perché ho bisogno
di te tanto quanto
tu potresti aver
bisogno di me.
Sto correndo
il pericolo di
ricadere nel baratro”.**

Mi chiamo Simone e sono un alcolista.

Personalmente, da astinente, ho sempre pensato della ricaduta, da me purtroppo più volte sperimentata, come a una condizione disastrosa, inconsciamente voluta e programmata nel tempo.

Si ricade, a volte, per aver volontariamente aperto un varco nella fortezza interiore che con l'aiuto degli amici avevamo creato per difender-

ci dall'alcol. Nel mio caso, forse per eccesso di sicurezza o non accettazione dello stato di alcolista, avevo fornito al nemico le coordinate esatte, il giorno e l'ora per colpirmi! Ero diventato il traditore di me stesso. La mia resa si tramutò in un atto di autolesionismo, apparentemente innocuo, ma che lentamente ti porta alla distruzione oltretutto a coinvolgere, come in un uragano, tutto quello che c'è intorno a te.

Io ne ho fatte tre o quattro di ricadute. Non ne sono fiero, ma ringrazio ancora coloro che mi hanno ripescato indirizzandomi sulla retta via. Nonostante ciò posso affermare che queste mie ricadute, in un certo senso, mi hanno rafforzato in quanto mi hanno fatto capire che non vi era nulla di nuovo che non avessi già sperimentato

(falsa allegria, euforia, problemi economici, inadempienze, e altro ancora) e quindi perché continuare facendo, come si suoi dire, il gioco del cane, che continua a mordersi la coda?

Questo in me avveniva in passato per uccidere la noia, evitare la solitudine, eliminare i sensi di colpa, e tutto questo un alcolista lo evita solo chiedendo aiuto, cosa che non ho mai fatto, forse perché la voglia di trasgredire era più grande delle mie difese, orgoglio e superficialità comprese ...

Una cosa accomuna però le mie tre o quattro ricadute: un timer che per me è regolato a 100 giorni, uno più uno meno ... Vi dicono qualche cosa i 100 giorni? Io posso affermare che non sono stato capace di rimanere sobrio più di cento giorni, perché il vulcano che dormiva dentro me, bruscamente e puntualmente si risvegliava.

Un altro vissuto sui cento

giorni che desidero condividere è questo. Frequentando, perché obbligato, il Ser.T, l'ACAT, e il Club ed altro ancora, un giorno al SerT di Pordenone posi ai presenti una domanda, viste le mie periodiche ricadute. La domanda, semplice, ma per

me molto importante era: "Il vostro timer, inteso come resistenza all'alcol, a quanti giorni di astinenza è regolato? Io a cento e voi?" Non l'avessi mai detto! Quel gruppo di venti per-

sone l'aveva preso come un affronto, era come dire loro: "Quando ritornerete a bere?" Ebbi molte disapprovazioni, compresa la stessa dottoressa del SerT. Solo più tardi ho capito il perché di tale e furibonda reazione; io, non per vantarmi, ero e sono "un vero alcolista" e avevo girato più della metà delle strutture esistenti in questo campo; quelli che erano lì, invece, erano, come si dice, delle reclute più o meno volontarie; tra loro



c'era gente costretta a frequentare il SerT per recuperare la patente o per ottenere un certificato necessario ai Servizi Sociali o al Giudice per permettere di riottenere la patente, rivedere i propri figli, e così via. Per capirci meglio il loro primo e unico scopo era il riacquisire diritti persi o sospesi per un determinato tempo, tre mesi circa, poi il problema era risolto e sparito! Per me, alcolista, no.

Frequentava questo Gruppo, assieme a me, anche mia sorella. Io puntualmente, al centesimo giorno ricaddi e ripresi a bere. La sorella continuò a frequentare le riunioni senza di me, era, ed è una persona altruista e piena di buona volontà. Aveva conservato i numeri telefonici dei presenti comunicando spesso con loro anche se lei è un'astemia. Dopo un mese venivo ripescato e invogliato a riprendere un altro gruppo, e, parlando con lei venni a sapere che l'ottanta per cento del gruppo era ricaduto. Non avevo forse visto giusto? I cento giorni ci accumulano un po' tutti, no?

Ora sono qui in Alcolisti Anonimi, mi sento già più sicuro, perché mi trovo veramente, per la prima volta, tra la mia gente. Sono sessantun giorni che non bevo e già penso ai cento giorni come a quel vulcano assopito che sta per risvegliarsi; li vedo come una minaccia costante perché non voglio, perché non posso permettermi di ricadere. Ora sono calmo, tranquillo, sereno, capite che ricadere, per la quinta volta, sarebbe per me il punto del non ritorno? Pertanto chiedo ad A.A., a tutti, agli anziani e non di essere aiutato a capire, a superare questo pauroso incubo. Forse ci sarebbe ancora da dire e ridire sui cento giorni, forse che mi sia sfuggito qualcosa al riguardo?

Forse è ancora troppo presto per me?

So però che sono al sessantunesimo giorno e che il centesimo è molto vicino, ed è un'ossessione!

Aiutatemi, ve lo chiedo dal profondo del cuore.

Grazie per l'aiuto che potete offrirmi. Io sono qui.

La battaglia all'alcol

Alec - Area Piemonte

“Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol”, noi asseriamo quello che è sempre stato un fatto certo su tale malattia, e cioè che un attacco frontale da parte della volontà contro il desiderio di bere non funziona quasi mai.

Ho sentito far ricorso a questa espressione un po' dappertutto nei nostri Gruppi.

La cosa mi ha lasciato perplesso; così sono andato a vedere se la nostra Letteratura sostenesse in qualche modo questo atteggiamento nelle idee e nei principi di Alcolisti Anonimi. Proprio come pensavo, non ho trovato alcun riferimento in questo senso.

Anzi, direi il contrario, visto che sin dal primo dei nostri 12 Passi ci chiede di accettare la nostra impotenza di fronte all'alcol.

Non sarebbe logico concludere che l'unica arma a nostra disposizione sia rifugiarsi dall'accettare le sfide dell'alcol, per mezzo della rinuncia, voluta e giornaliera, a consumarlo?

Non mi pare che ciò possa in alcun modo definirsi una battaglia.

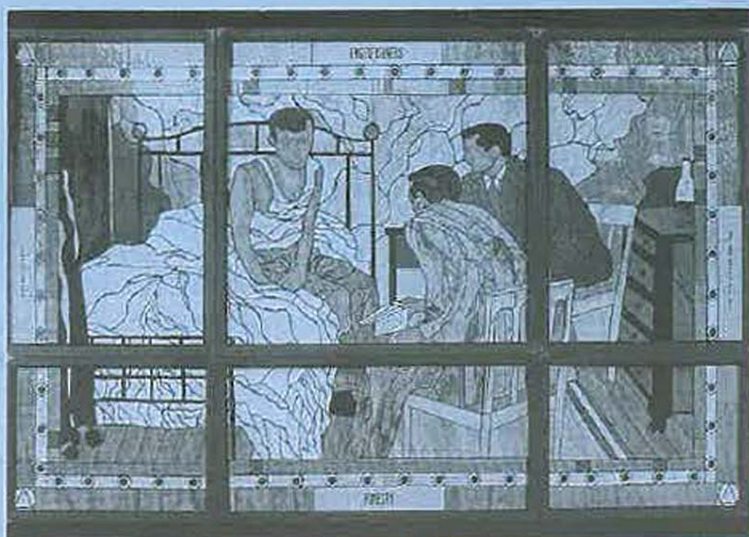
Direi anzi che suggerisca di non accettare sfide di questo genere, ma piuttosto stimolare in noi stessi, col sostegno e l'esperienza d'altri membri di AA, la capacità di cambiare, come chiarito dal Programma, per metterci al riparo dalle armi dell'alcol, grazie al riacquisito controllo delle nostre menti, queste sì attaccate e talora quasi annientate.

Per di più, uno dei principi cardine della nostra Associazione è di non soste-

nere né opporci ad alcuna causa - compresa la lotta all'alcolismo.

Non mi resta che concludere che se di battaglia si può parlare, ritengo si tratti solo della guerra personale che ognuno

ingaggia con se stesso per praticare sempre la guida di A.A., e raggiungere e salvaguardare la nostra persona e quella di altri che ci chiedono aiuto.



Uomo sul letto

Originariamente era intitolato "Giunto a credere".

È apparso la prima volta nella parte centrale di Grapevine nel 1950.

Simboleggia la chiamata di Bill e Bob in A.A. a Bill D. (l'alcolista numero tre).

Questa opera d'arte di vetro mosaico, circondato da 56 medaglie della sobrietà donate, incorniciato con i quattro assoluti (altruismo - purezza - amore - onestà) era un dono dell'Associazione alla Associazione.

Gruppo e Servizio

Testimonianza da un seminario delle Aree Veneto e Trentino Alto Adige



Non sarebbe stato possibile costruire nemmeno la base del Triangolo (**Recupero, Unità, Servizio**) se non fosse nato il Gruppo come mezzo e strumento per trasmettere il messaggio, e sarebbe forse opportuno ricordare le difficoltà di vita e di crescita di quel primo Gruppo di Akron per accennare anche ai problemi dei nostri primi Gruppi che vissero, decenni dopo, quasi le stesse difficoltà.

Da allora, da quando le Tradizioni stanno appese, a

fianco dei Passi, sulle pareti di tutti i Gruppi, ognuno di noi sente, o **dovrebbe sentire**, la propria responsabilità personale per il Gruppo e per il nostro comune benessere.

Siamo esseri umani, con le nostre debolezze e limitazioni, e troviamo conforto dalla Coscienza di Gruppo che non si attende da noi la perfezione ma solo un progresso e tanta amorosa buona fede e buona volontà.

Ai Delegati che si domandano come possono "seguire"

attentamente i loro Gruppi, risponde Bill nel IX Concetto il quale, dopo averci ricordato che una buona leadership di Servizio è essenziale in A.A., ci dice che in A.A. ci saranno sempre persone dotate e intelligenti capaci di portare avanti i compiti del loro Servizio. "Si tratta solo -continua Bill- di ricercarle e di dare loro la fiducia di servirci"

L'apatia di un Rappresentante di Gruppo è il peggiore nemico della voce della coscienza di quel Gruppo.

Perché questa si formi, il Rappresentante di Gruppo deve prendere parte attiva alle funzioni, alla vita, alle crisi del Gruppo, mettendo in comune la sua forza, esperienza, speranza e **le conclusioni che ogni Conferenza raggiunge sui vari problemi sottoposti appunto da loro.** E' compito ed impegno dei Delegati che i loro Rappresentanti di Gruppo sentano la loro responsabilità nei confronti del benessere del loro Gruppo con lo stesso spirito, impegno e amore che noi sentiamo per ogni nuovo arrivato.

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.



Il Gruppo A.A. dove tutto comincia, dove è letteralmente cominciata per me una nuova vita.

Cosa mi ha dato il mio Gruppo?

-Salute, invece delle terribili sofferenze della mia malattia.

Rispetto di me stesso, invece del disprezzo che avevo per me.

Confidenza e fiducia in me stesso, invece di quel continuo bisogno di aiuto.

Fede, invece di una muta angoscia.

Speranza, invece della disperazione.

Coraggio, invece della paura. Il rispetto degli altri, invece della loro pietà.

Una coscienza pulita, invece dello stritolante peso dei sensi di colpa.

Vera amicizia, invece di angosciosa solitudine.

Un preciso programma di vita, invece dell'inutile vuoto di prima.

La libertà dall'ossessione dell'alcool, che aveva annebbiato e poi accecato la mia esistenza.

La gioia di raggiungere dei risultati.

Questo mi ha dato, e ha dato alla maggioranza di noi, il Gruppo.

Il Gruppo A.A. - dove tutto comincia.

Il Gruppo che riesce a smusare pregiudizi, personalismi e protagonismi: quasi sempre motivo e causa delle sue crisi.

Il Gruppo che induce, **attraverso i Passi e le Tradizioni**, a mettere in pratica nella nostra vita e nelle nostre vite associate, **Umiltà, Pazienza, Gentilezza e Amore**; che ci convince che qui contano i principi e non le personalità.

Solo così il Gruppo dimostra la sua crescita.

Nessun Gruppo può e deve essere la fotocopia di nessun'altro Gruppo.

La pretesa di risolvere il problema degli altri con la propria idea o punto di vista e offrendo una soluzione -la propria- vuol dire non riconoscere la validità e l'autorità del Gruppo (inteso come

strumento), ma soprattutto non permette al Gruppo di crescere e trasmettere il Messaggio.

Non esprimere in Gruppo le proprie debolezze e chiedere umilmente aiuto ma limitarsi alla sola propria presenza fisica o all'imposizione della propria personalità è **"rubare in A.A."**.

Solo il Gruppo è in grado di aiutarmi a **comprendere l'Anonimato**, solo il Gruppo è in grado di soffocare il mio orgoglio, solo il Gruppo è in grado di **farmi valutare i progressi**, solo il Gruppo è in grado di fornirmi continuamente **aiuto nella mia ricerca di spiritualità**.

Il minimo che io possa fare per gratitudine verso A.A. è offrire il mio servizio.

Servizio che non vuol dire dirigere ma eseguire tutto ciò che il Gruppo mi invita a fare secondo le mie capacità.

La mia esperienza con Acolisti Anonimi

Dottore Ennio Carucci

Sono stato invitato a scrivere della mia esperienza con AA.

Il mio pensiero è tornato indietro di molti anni al mio primo incontro con AA che avvenne nei primissimi anni '80, quando, giovane medico, lavoravo presso una Casa di Cura Neuropsichiatrica.

Avevano chiesto di parlare con me due uomini che si presentarono con il loro nome di battesimo e si definirono alcolisti, mi parlarono, brevemente, di AA.

Quando se ne andarono sentii che era stato un incontro molto significativo che mi lasciava disorientato, quel disorientamento che si prova quando si scopre un nuovo mondo, con il bisogno, che ne consegue, di "capire".

Pensavo di conoscere l'alcolismo, per come mi era stato insegnato nel corso degli studi, e invece scoprivo che

mi era stato insegnato l'alcolismo solo da un punto di vista biologico: i danni organici prodotti dall'uso delle bevande alcoliche, danni al fegato, ecc...anche le conseguenze psichiatriche, la depressione, ecc...

Ma dell'alcolismo come "vicenda umana" non sapevo nulla, né mi confortava il comportamento dei colleghi più anziani che avevano un atteggiamento punitivo e di rimprovero nei confronti degli alcolisti ricoverati.

Dall'incontro emergeva un primo concetto molto originale, cioè la "responsabilità individuale" e poi un secondo, non esistono gli "ex alcolisti", ma solo alcolisti astinenti.

Quando poi, negli anni a venire, mi ritrovai a lavorare per alcune ore alla settimana presso un Servizio per le tossicodipendenze, diedi al mio

operare, l'impostazione propria di AA che ritengo, a tutt'oggi, l'unico approccio possibile alle dipendenze.

Valorizzare la "responsabilità individuale" facendo sí che la "motivazione al cambiamento" nasca all'interno della persona; al contrario di quanto accade. Tutti sono fortemente motivati al cambiamento: familiari, operatori, tutti si sentono responsabili, tutti, tranne il diretto interessato e poi nulla, alla fine, cambia.

Credo che come persone non siamo responsabili del malesere che, da adulti, ritroviamo in noi, ma della sua "gestione" sí.

Quello della "responsabilità individuale" è un concetto per noi difficile, che non a caso proviene da una cultura anglosassone, diversa dalla nostra che privilegia il "sentirsi responsabili e in colpa al posto di..."

Il secondo concetto che emergeva dall'incontro era il concepire che una esperienza di dipendenza da una sostanza lascia una traccia indelebile nella memoria, per cui non esiste l'essere "ex".

Nella generalizzata concezione delle dipendenze, anche in ambito specialistico, quell'ex è visto come la meta ultima di tutti gli interventi.

Dire che si rimane dipendenti per tutta la vita è vissuto come troppo frustrante e punitivo.

Al contrario serve per capire responsabilmente che si è più vulnerabili rispetto a chi quella esperienza non l'ha fatta e che quindi è necessario potersi proteggere per rimanere astinenti.

Ho avuto il piacere di seguire, in psicoterapia, alcune persone alcoliste che mi hanno aiutato a comprendere, attraverso la loro esperienza, sempre meglio il pensiero di AA.

A questo proposito, molto si discute sul rapporto tra psicoterapia e dipendenze.

E' mia opinione che la psicoterapia sia totalmente inefficace se impiegata nel tentativo di aiutare la persona a "smettere di bere", al contrario, una volta raggiunta l'astinenza, attraverso il programma di AA, sia utile per una crescita personale.

Come anche credo, alla luce dell'esperienza, che a tutt'oggi, il programma di AA sia il miglior approccio per raggiungere l'astinenza, non si basa su farmaci e consente il rapporto umano di condivisione tra persone che hanno fatto la stessa esperienza, facendo uscire dall'isolamento nel quale spesso ci si trova.

Il bere è un tentativo disperato di automedicazione per uscire dalla sofferenza.

Sapere di poter contare su AA, per me, è un grande conforto quando mi trovo di fronte a situazioni difficili che richiedono, come prima cosa, l'astinenza, prima di intervenire con i farmaci o la stessa psicoterapia.

Ed è una grande soddisfazione veder tornare quelle stesse persone, dopo un periodo di frequentazione in AA, con l'espressione di disperazione trasformata in sorriso.

Il presidente si alzò per pronunciare il suo discorso inaugurale. Parlò poco della scienza medica. Con mia sorpresa rivolse le sue parole (proprio come facciamo spesso noi AA nelle nostre riunioni) direttamente ai nuovi arrivati, in questo caso i giovani dottori che si stavano avvicinando allora alla pratica medica. Disse loro che nessun medico, per quanto ben preparato dal punto di vista scientifico, sarebbe potuto andare lontano fino a che non fosse stato capace di far sentire ai malati che li comprendeva come esseri umani; e che ogni vero medico doveva possedere una dedizione e una fede molto profonde.

Questo fu l'argomento del suo intervento e il modo in cui lo sviluppò. Egli sicuramente "trasmise il messaggio" e compresi, come raramente in precedenza, che noi AA non abbiamo di certo nessun tipo di monopolio nella pratica del Dodicesimo Passo.

"Una meraviglia ai nostri occhi"

Dottore Allaman Allamani

Mi resi chiaramente conto che la pratica della medicina è soprattutto una vocazione spirituale, e che la grande maggioranza dei medici abbraccia veramente la professione per servire gli esseri umani loro fratelli.

Riflettendo a distanza di tempo sulla mia storia di primo fiduciario non alcolista di A.A. tra il 1997 e il 2003, iniziata con molta fiducia da parte dell'associazione e gioia e riconoscenza da parte mia, due esperienze principali mi sembrano importanti da ricordare. Una è la meraviglia nel vedere, dal centro dei Servizi Generali, come riuscisse a funzionare un'orga-

nizzazione di gruppi così autonomi tra di loro e di persone con un passato così difficile. L'altra è la gratitudine che devo ai tanti alcolisti anonimi che ho incontrato in molte parti d'Italia durante le riunioni e i seminari, ai quali ho avuto l'onore di partecipare.

Quale parte aveva allora il non alcolista nel Consiglio dei fiduciari? Credo che la sua funzione fosse da un lato di aiutare il Consiglio a trovare, di fronte a una presenza esterna come la mia, una maggiore apertura e una migliore obiettività, e dall'altro di far intendere al mondo della sanità che con un medico all'interno dei Servizi Generali, A.A. era più che mai pronta a collaborare con esso. A mio parere le conseguenze di tali premesse hanno avuto un riscontro

positivo.

Penso anche ai frutti che durante il mio servizio avrei potuto produrre, e che non ho prodotto; e a come, verso la fine di tale periodo, il mio coinvolgimento emotivo fosse troppo cresciuto per contribuire all'equilibrio delle riunioni. Mi aiuta allora il riferirmi al primo passo, e a far rassegna dei miei limiti.

Se guardo al rapporto tra medicina e A.A., a cominciare dalla mia prima visita nel maggio 1977 al gruppo Rucellai di Firenze fino al giorno d'oggi, devo concludere che la collaborazione è opportuna e necessaria. La medicina e le discipline affini, come il nursing e la psicologia, definiscono e contengono i problemi, e li controllano attraverso farmaci, psicofarmaci, indicazioni di comportamento, motivazioni al cambiamento. La competenza medica è importante anche nel trattare le conseguenze biologiche ascrivibili all'alcol, come la cirrosi epatica, la pancreatite, le patologie cardiovascolari, e tante altre.... Ma le cure tendono a ripeter-

si, con frustrazione di pazienti, familiari e terapeuti, in quanto la malattia dell'alcolismo è cronica e la soluzione non è a portata di mano.

Il dottor Silkworth a New York e il dottor Jung sul lago di Zurigo per primi mostrarono anni fa che si può affidare un paziente a un sistema di cure esistenziali o spirituali. Dopo di allora la medicina si è sentita autorizzata a ricorrere ad Alcolisti Anonimi come si ricorre a una prescrizione che co-opera al trattamento professionale. I professionisti forniscono le loro specialità, mentre i gruppi forniscono una scelta di vita.

Oggi anche in Italia è nota l'attività di A.A. Qualche professionista dei SerT o dei servizi alcolologici, o appartenente ad altre discipline, o qualche medico di medicina generale, inviano regolarmente i loro pazienti affetti da dipendenza alcolica ai gruppi perché ricevano un sostegno di lunga durata, che egli non può dare. Inoltre in vari seminari e conferenze rivolti alle diverse dipendenze i membri delle associazioni dei dodici

passi vengono di frequente invitati a parlare. Tuttavia ci sono ancora delle asperità nella collaborazione, perché A.A. e le professioni di aiuto hanno valori e linguaggi distanti. Molto lavoro, credo, dev'esser fatto per promuovere le reciproche conoscenze. Infatti, non c'è niente di più decisivo per convincere un professionista del vedere trasformato un proprio alcolista in un A.A. sobrio e, ancora di più, dell'osservare un A.A. sobrio portare la sua testimonianza a un proprio paziente che ancora è nel problema.

A.A. ha dato molto alla sanità e alla società. Alla società e alla cultura italiana in più di trent'anni ha, anzitutto, insegnato l'importanza della spiritualità, fin dai tempi in cui questo termine era incomprendibile o bizzarro, se usato fuori dei confini della religione. Un altro insegnamento per i professionisti è stato che l'alcolista non è un vizioso o un degenerato, ma è un individuo portatore di una malattia che coinvolge la sua vita e la sua famiglia. Ciò

ha permesso di passare da trattamenti contenitivi, a programmi centrati sulla persona, sulla sua famiglia, e sulle sue motivazioni al cambiamento.

Un apprendimento che noi professionisti dobbiamo ad A.A. è il senso del limite, così necessario in quanto durante i nostri studi siamo stati formati a controllare e guarire le affezioni dei nostri pazienti, e proviamo forti difficoltà ad accettare il fallimento del nostro impegno. Alcolisti Anonimi ci ha fatto capire che anche per noi esiste un limite, ben rappresentato da quella condizione disperante in cui ci troviamo quando, mentre approfondiamo i nostri sforzi per farlo smettere di bere, il nostro paziente alcolista non riesce a cambiare. A.A. ci ha insegnato che non dobbiamo rigettare il paziente come uno senza speranza, solo perché non segue le nostre indicazioni; ma che i cambiamenti a volte avvengono anche quando tocchiamo il fondo vuoto delle risorse fornite dalla nostra disciplina.



Guida in stato di ebbrezza

Ora, sobrio, vedendo mia figlia e mia moglie partire con l'auto, avverto un'ansia inspiegabile. Da alcolista, penso alle mine vaganti, come lo ero io, circolanti sulle strade; c'è il bevitore sociale e quello moderato, il forte bevitore e quello problematico, poi quello occasionale, più pericoloso perché meno



abituato, infine l'alcolista. Spesso guida per procurarsi l'alcol. Prima lo trova, prima si quieta. Parecchi, freschi di revisione, sono ricaduti non trovando validi surrogati.

Ho guidato per venticinque anni, a stadi progressivi, in compagnia dell'alcol. L'impatto contro il "doppio" muro continuo, nel centro della carreggiata, solo grazie alla Provvidenza l'ho evitato. Per pura fortuna ho evitato i controlli della Polizia Stradale. Il tasso alcolico del mio sangue superava quello consentito dalla Legge. Limite che nessun pa-

tentatobevitore rispetta; se si applicasse, solo un puro astemio potrebbe guidare. Chi si mette alla guida, non dovrebbe assolutamente assumere alcol. Per il rinnovo della patente, chi ha l'onestà e il coraggio di ammettere il proprio disagio, ingannando così medici e autoscuole?

Ogni giorno ci sono gravi incidenti, spesso mortali. La Legge e la logica dicono che chi sbaglia paga. Nella malattia dell'alcolismo, non esistono né la Legge né tantomeno la logica. Io per procurarmi l'alcol avrei guidato senza patente, pagato qualsiasi multa, affrontato anche la reclusione. È da stolti togliere l'alcol ad un alcolista attivo senza dargli nulla in cambio. La patente e la vita stessa, non valgono tanto quanto vale la bottiglia.

Sono un patentato miracolato e altrettanto miracolato per aver incontrato quella certezza che è Alcolisti Anonimi (A.A.). Dico ai meno fortunati, ma soprattutto alle varie Istituzioni che una "risposta-soluzione" c'è, basterebbe con coraggio e umiltà, a pre-

scindere dalle sanzioni, consigliarla al disgraziato di turno, iniziando così la bonifica delle strade dalle tante mine vaganti.

Giacomo

- Area Friuli Venezia Giulia -

Le 24 ore sono sempre nuove

Mi chiamo Teresa, e sono un'alcolista sobria.

Cari amici, non passa giorno che io dall'alba al tramonto non pensi a voi tutti e vi raccomandi a Colui che ci ama, che ci ha fatti incontrare per curare la nostra malattia, ma anche per avere degli amici veri, sinceri i quali insieme si impegnano a portare il messaggio di A.A. Quando questo viene volutamente evitato da chi si trova nel tunnel come ero io, mi si stringe il cuore e così prego:

" Dio, sgela quel cuore di pietra, fallo per Tua gloria e per far vivere meglio la sua famiglia, dai a me quello che credi, ma sgela il suo cuore, poi sia fatta sempre la Tua volontà, confido sempre nella Tua misericordia infinita, dà a



noi il coraggio, la pazienza, l'accettazione delle avversità della vita, come una madre che vede morire suo figlio, e ti chiede la forza spirituale per proseguire il cammino".

Sì, miei cari, smettere di bere vuol dire iniziare una nuova vita, fatta di mille attenzioni rivolte ai famigliari, agli amici e ai conoscenti e non costa nessun sacrificio, perché la sobrietà ci aiuta: essa è come un bastone che ci sostiene.

Me lo dico spesso: sono una miracolata e devo raddoppia-

re le forze per superare tutti gli ostacoli che incontro lungo il cammino.

Una volta bevevo, ora prego e il mio cervello mi fa ragionare meglio, con tanta pazienza, con intelligenza e giusta misura; così reagisco ai vari eventi.

Le 24 ore sono sempre nuove, mai uguali, presentano nuove situazioni da risolvere, ci impegnano a trovare le parole giuste per gli interlocutori... in questo sono molto aiutata dalla fede che mi sostiene e sempre ringrazio Colui che ha voluto la mia sobrietà.

Non dimentico che ero una feccia.

Quanti scontri con i famigliari! Prima mi colpevolizzavo, ora non più, perché ognuno deve risolvere i propri problemi, non si deve permettere che venga fatto scarica barile, altrimenti non si dà l'opportunità di crescita; amore, fermezza, costanza ben dosati mi fanno vivere man mano delle giornate serene, poiché vedere che sono utile, che mi chiedono dei consigli, mi fanno ringraziare Dio.

Con gioia vedo che mettono in pratica ciò che Dio mi suggerisce: tempo permettendo faccio su e giù le scale, ma le grida di dolore arrivano in cielo. Ho tanta volontà e con l'aiuto dell'Altissimo cerco la forza di dare il meglio di me stessa.

Sono giorni che penso al caro amico G., al suo modo di vedere A.A.: è come avesse voluto gestire certe situazioni. Ha fatto tanto per tanti di noi, diverse volte non ho capito dove volesse arrivare con il suo modo ferreo di condurre una riunione di A.A..

Siamo, meglio dire sono un'alcolista e a volte sbaglio anch'io (non sono e mai sarò perfetta) il cammino della sobrietà è lungo, non credo che in vita io riuscirò a rag-

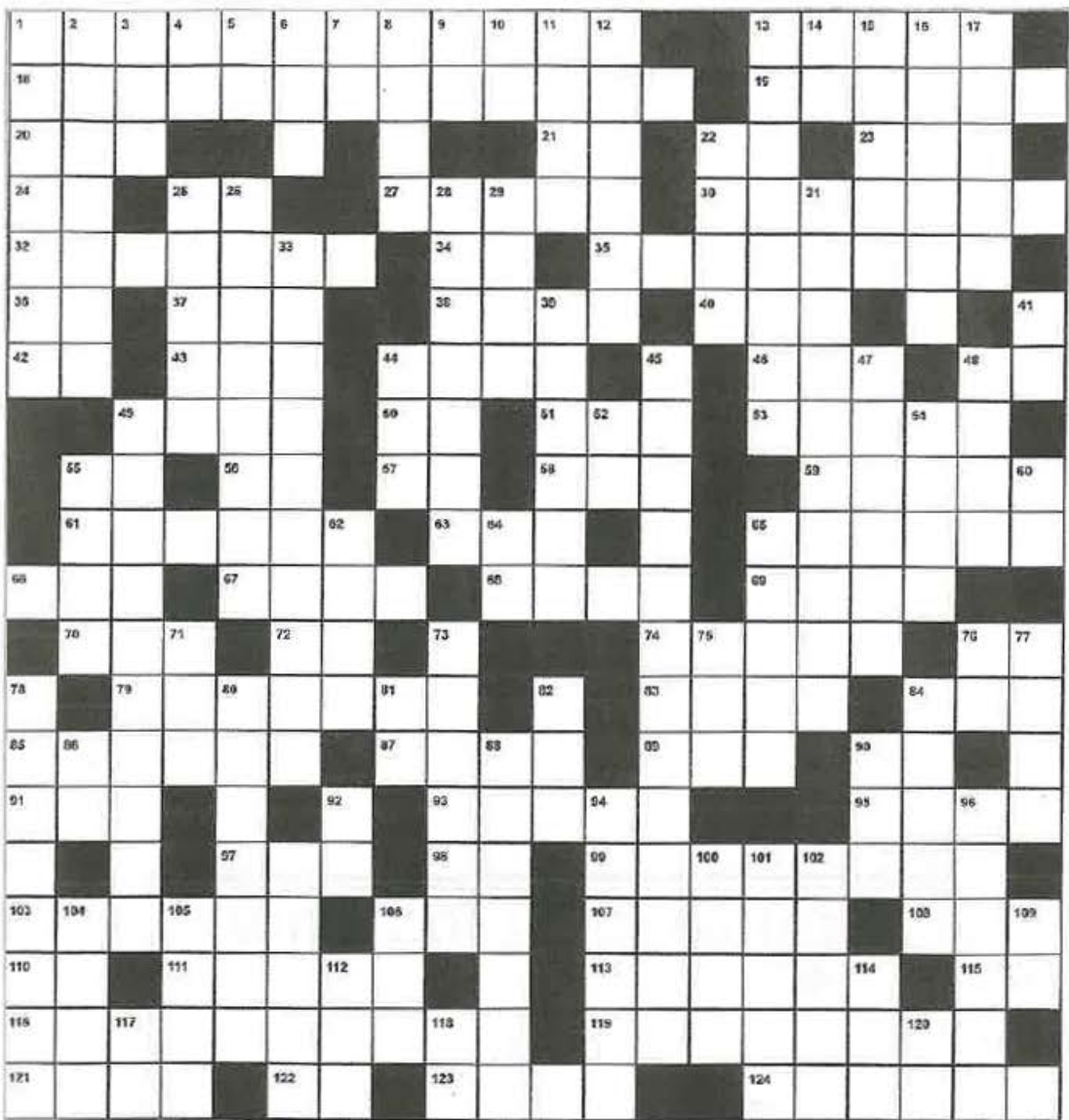
giungere la perfezione: essa appartiene a Dio, il Supremo che sa la mia indole e se con umiltà chiedo il suo aiuto esso mi vien dato.

Il nostro Dio, è il Dio di tutti: esiste un solo Dio, che sente il puro individuale desiderio di essere migliore.

Ognuno di noi, quando un dispiacere attanaglia il cuore e non c'è nessuno vicino che ti conforti si sente disperato. Quale conforto imparagonabile si può avere tra le mura della camera da letto invocando Colui in cui si crede; entra nel cuore la pace, sparisce l'amarezza, ricompare il sorriso.

Un abbraccio sempre
Teresa Alcolista Anonima
Baci baci baci...





ORIZZONTALI

1. Le sviluppa il coaching.
13. Scocciato e annoiato.
18. Annullamento e convalida del biglietto del treno.
19. Derealizzazione di tipo depressivo che viene curata tramite la terapia di gruppo.

VERTICALI

1. Peculiarità di Alcolisti Anonimi come indicato nella VII Tradizione.
2. Malattia del benessere, frequente anche fra gli A.A. che ripudiano la dieta.
3. ALTRI ... nel bel mezzo, in disordine.
4. Esercito Italiano.

20. Fa rima con ber..
21. Si misura la capienza delle stanze.
22. Dove comincia l'astinenza.
23. Unità di misura della Sobrietà.
24. Alla pari di IO, secondo Freud.
25. Estremamente forte.
27. Lo dice all'alcol, se vuole stare definitivamente bene.
30. Occupazione casalinga prettamente femminile.
32. Lo è ... se recuperato.
34. Anticamera di ORA.
35. Nella Sobrietà è più difficile.
36. Pari in ATTI.
37. Sigla eversiva, anche l'inizio di una dipendenza oltre che di traffici illeciti.
38. Strumento musicale e moneta andati entrambi fuori corso.
40. Un quarto di anno.
42. Ha compiuto 75 anni!
43. Spezzone di scritta sui cartelli stradali nelle metropoli.
44. Fa coppia con radio.
46. Come Caesar, sovrano.
48. Si prepone ai nomi maschili.
49. Senza la prima sarebbe European Economic Community; è anche l'acronimo di una malattia rara.
50. Conosce.
51. Un atto del Presidente della Repubblica.
53. Parola in voga che indica le unioni delle persone in modi diversi.
55. Ever Quest, gioco divenuto illegale nel 2008.
56. Mezza Città Santa.
57. Raccomandata speciale.
58. Bill ha questo numero in A.A. per "anzianità".
59. Come le aquile ... ma lo facciamo solo se siamo recuperati!
61. Parola diffusa ed usata spesso nell'inventario personale.
63. Fiume tributario del Danubio.
65. A Roma, nel convento di Santa Sabina si trova un esemplare che produce questi frutti, il quale, secondo la tradizione, sembra sia stato piantato da San Domenico nel 1220.
66. Come qua.
67. Incontro di due vocali che si pronunciano separatamente.
68. Ci sono anche quelle applicative del Manuale di Servizio, approvate dal Consiglio di Area.
69. Poeta ispirato ... di antica memoria.
70. Più frequentemente ... STOP.
72. Non Impossibile.
5. Sistema operativo del web.
6. Numero nullo senza coda.
7. Andar ... in Spagna.
8. Alcolisti - Anonimi - Amore - Azione.
9. L'aeromobile Zeppelin Hindenburg 129 ...
10. Due ... maiuscole valgono 2.
11. Costituiscono un'opera letteraria.
12. Come in A.A. la barca rappresenta la salvezza.
13. Lo è l'alcol dannoso per l'alcolista.
14. Trieste in breve.
15. Se nel problema, è spesso nero.
16. Bucare ... la vita.
17. Il Programma ne dà la forza.
22. Malattia cronica delle vie aeree.
25. Sorgente, inizio.
26. Nelle Feste di A.A. lo sono gli abbracci e gli auguri.
28. Nel cappello ... in America.
29. Come fiume albanese, avviso ... o allarme.
31. Chi ha fatto il Programma di A.A. lo è nei confronti dell'Associazione.
33. Così si dimostra se è ancora nel problema quando ha bevuto.
39. Fin da ottobre se ne parla ai nuovi arrivati nei Gruppi di A.A..
41. A te.
44. Dal 1935 vi opera A.A..
45. L'Ottava Tradizione vieta espressamente di esserlo per l'Associazione.
47. Per l'alcolista "daltonico" fa lo stesso.
48. Associazione che si distingue a favore della Ricerca sul Cancro in Italia.
49. Sinonimo di Sobrietà.
52. Pordenone sulle targhe di una volta.
54. Rumori strani ... come "avere le farfalle in pancia".
55. Giusta.
60. Uguali in idee.
62. Tanti ozi ... degli antichi.
64. Dicitura infamante sull'identità dei trovatelli.
65. Spilorcia ... dopo il problema.
71. Tecnologie Nautiche Industriali di Genova.
73. Avverbio che specifica la Sobrietà decisa e costante.
75. Le sentenze di Quello del Lazio... valgono per tutti.
76. Un po' di poco.
77. Solo il Programma di A.A. le fa superare insieme ai sensi di colpa conseguenti.
78. Scopo primario di ogni A.A..
80. Dovrebbero esserlo le persone recuperate una volta superato il VI Passo.

74. E ... di grazia per l'A.A. recuperato!
76. Il fiume italiano per eccellenza!
79. Persistere nel domandare.
83. Voce del verbo essere usata spesso dall' indeciso sul da farsi quando parla di se stesso.
84. Nell'intestazione all'Autorità Religiosa.
85. Possono essere ellittiche, geostazionarie ... ma anche quelle degli occhi.
87. Undicesima lettera dell'alfabeto italiano.
89. Difetto di carattere che l'alcolista non può assolutamente permettersi di non correggere in base al "Nostro Metodo".
90. Io, quando mi guardo allo specchio.
91. Luogo di ritrovo a suo tempo apprezzato e frequentato.
93. Sono Dodici in tutto e Ognuno è come un gradino di una scala interminabile verso la Sobrietà.
95. Associazione Studio Patologie Epatiche.
97. Prefisso che sta per "vita".
98. Stella variabile visibile nella costellazione della Lira.
99. Ambiente privo di ossigeno necessario alla vita.
103. Viene usata di frequente dall'alcolista ancora incerto nella sua testimonianza.
106. Colpevoli.
107. Liquido per lungo tempo tralasciato dall'alcolista.
108. È il filone che scopre l'alcolista attraverso la Sobrietà.
110. Due vocali a caso.
111. Più in là, ulteriormente ...
113. "Un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo" è la sola autorità in A.A. così definita.
115. Unità, Sobrietà, generosità... ce l'hanno per parità.
116. Un trentaseiesimo del Programma di A.A..
119. A.A. non la approfondisce ma ama con tutto il cuore il Centro del suo Studio.
121. Ne manca una, la meno usata, per ottenere l'insieme di cinque.
122. Città italiana dell'auto.
123. A.A. Italia segue quelle lasciate da A.A. di USA-CANADA.
124. "Prova" costituisce la prima metà del binomio dell'Azione in Alcolisti Anonimi.
81. Epiteto assegnato all'Alcol nel Grande Libro.
82. Cosa ... latina.
84. Sta per mensa, sgabello e piatto.
86. In RARA è doppia.
88. Programma spaziale verso Marte.
90. Chi ha "mente aperta" consiglia di non proferire questa parola con assoluta convinzione.
92. Conosco.
94. Miraggio della persona ammalata.
96. L'azione che AA compie di continuo verso l'Esterno riguardo al suo unico scopo.
100. In questo Passo numerato l'alcolista che applica il Programma di A.A. fa l'elenco di tutte le persone cui ha fatto del male, ed è pronto a rimediare ai danni loro recati.
101. Senza questo cambiamento, il progresso spirituale non avviene, tantomeno cresce il benessere nella vita dell'alcolista che si sta recuperando.
102. Società Euro Mediterranea di Ortottica Riabilitativa sorta a Taormina nel 2009.
104. Completano ... "più uniche".
105. Prima o poi ... vengono al pettine!
106. Soggetto umano attivo del misfatto.
109. Associazione dei 12 Passi che si occupa di alimenti.
112. Ruscello, ma anche tipo di imbarcazione e nome di una città brasiliana.
114. Abbreviazione di azienda terriera che ospita turisti in connessione con l'attività svolta al suo interno.
117. Città e unica Provincia di una Regione del Nord.
118. Neanche se ne parla!
120. Soggetto protagonista nel bene e nel male



Insieme in... sana allegria



"Questo è sicuramente voler dare un nuovo significato al termine: "diaconi sanguinanti."



"Continui pure a bere, ma non lo mandi giù."

"Lo so che manco da casa da tre giorni: me lo hai detto tu di non tornare a casa ubriaco."



Auguri ai Settembre

1985	IL TEMPIO	Pistoia	Toscana
1987	RINASCIMENTO	Firenze	Toscana
1981	TIARNO	Trento	Trentino A A
1984	ROVERETO	Trento	Trentino A A
1993	MERANO	Bolzano	Trentino AA
1990	SEMPLICITA'	Aosta	Val d'Aosta
1985	TARCENTO	Tarcento	Friuli VG
2007	CREDERCI	Monselice	Veneto
1991	SPERANZA	Monza	Lombardia
1982	S.DONATO M.	S.Donato M.	Lombardia



nati nei mesi di **Ottobre**

1983	L'ANCORA	Follonica	Toscana
1982	ST. VINCENT	St. Vincent	Val d'Aosta
1989	ST. ETIENNE	Aosta	Val d'Aosta
1979	ARCOBALENO	Azzano Decimo	Friuli VG
2003	3^ TRADIZIONE	Montebelluna	Veneto
1982	SCALIGERO	Domegliara	Veneto
1985	VOLARE	Villafranca V.	Veneto
1984	PRENESTINO	Roma	Lazio
1985	CIMA DODICI	Sandrigo	Veneto
2007	S. MARGHERITA	Colorno	Emilia Romagna
1985	CORNEDO	Cornedo	Veneto
1981	VERSO LA VITA INSIEME	Palermo	Sicilia
1976	STRATICO	Milano	Lombardia
1980	STELLA	Potenza	Basilicata

Elogio della sincerità

Perché è così difficile essere sinceri?

La sincerità è bella come una donna.

Tutti lo vogliono e nessuno lo sposa.

Ognuno nasconde qualcosa.

Chi crede nasconde i suoi dubbi.

Chi non crede soffoca le sue aspirazioni.

Chi ama si agita per le sue passioni.

Chi non ama muore per la sua fragilità.

Volta pagina. Quello che scriverai da oggi in poi sarà ancora più veritiero e cristallino.

E' meraviglioso svegliarsi la mattina dopo una notte agitata e avere pensieri positivi di vita e di amore.

Questa è la scommessa: amare ciò che non si ama di fare è amare due volte ..

"Tutto andrà per il meglio (è la sentenza di un filosofo come Leibniz), nel migliore dei modi possibili."

A.A. Alcolisti Anonimi - Ufficio dei Servizi Generali

Via di Torre Rossa 35 - 00165 Roma (RM)

Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334

E-mail: aaabv@tin.it - Web: www.alcolisti-anonimi.it

PLU	Codice	Titolo	n° copie	costo unitario	Importo
Abbonamento Rivista					
1	Abb 01	Abbonamento insieme in A.A.		€ 18.00	
Libri					
2	L17	Il Linguaggio del cuore		€ 16.00	
3	L08	Il meglio di Bill		€ 2.00	
4	L18	Un alcolista anonimo scrive il suo IV Passo		€ 2.00	
5	Ins01	Dodici testimonianze Dodici Passi		€ 3.50	
6	Ins02	Dodici testimonianze Dodici Tradizioni		€ 3.50	
7	Ins03	Testimonianze sulla sponsorizzazione		€ 3.50	
8	Ins04	Dodici testimonianze Dodici Concetti		€ 3.50	
9	Ins06	Insieme ...in sana allegria		€ 3.50	
10	Ins07	Parole in azione (Piccolo vocabolario)		€ 4.00	
Set Insieme in A.A.					
11	Ins05	Comprende: Dodici testimonianze Dodici Passi Dodici testimonianze Dodici Tradizioni Dodici testimonianze Dodici Concetti Penna		€ 10.00	
Totale ordine					

Gruppo

Nome del Gruppo: _____

Via: _____

CAP: _____ Città _____ Prov. _____

Telefono: _____

Indirizzo di consegna:

Nome: _____

Via: _____

CAP: _____ Città _____ Prov. _____

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

Evento: _____

Località: _____

Data e ora: _____

Presso: _____

Responsabile: _____

Telefono: _____

E' aperto? Si NO

Note: _____

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

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

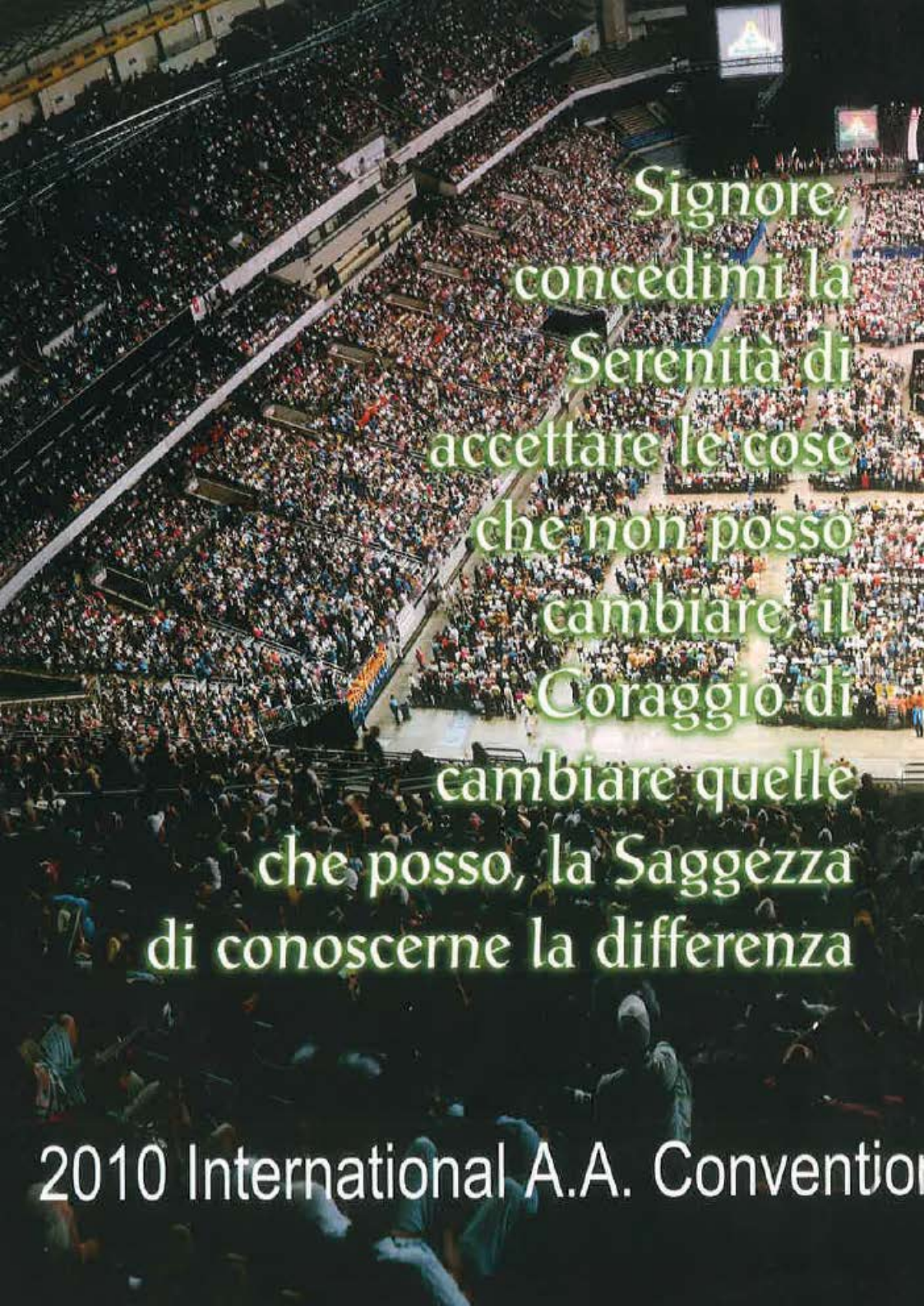
- I. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- II. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro 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

2010 International A.A. Convention