

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXXI n. 3 Bimestrale

3-2011



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 divenire membri
è desiderare di smettere di bere.

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

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

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

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:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Largo Cristina di Svezia 17 - 00165 ROMA - Genn. 2000

Telefono e fax: 06.581 34 75 / 06.581 34 82 - 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

Benvenuto

- 4 Ho toccato il mio fondo
- 6 Ho capito...
- 8 Pluridipendenza

Programma

- 10 Riflessione sulla 2^a Tradizione
- 12 Umiltà nelle Tradizioni
- 15 Il calore della speranza
- 17 L'anonimato
- 19 Abbiamo ammesso
- 21 La Settima Tradizione
- 24 Parlando di "Settima"
- 25 Gratitude
- 27 Ieri e oggi

Argomenti di vita

- 30 La vera amicizia
- 32 Compulsione
- 34 Rabbia, ira e collera
- 37 Tribunale dei minori

Noi e noi

- 40 La coscienza di Gruppo
- 42 Il Servizio

Noi e gli altri

- 44 Con tanto affetto
- 46 Coraggio e fiducia

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

Noi e i Professionisti

48 Il medico, l'alcolismo e A.A.

Torre Rossa

54 Riflessioni

55 Cosa fare nei momenti...

56 Tutto parte dal Gruppo

57 Storia del Gr. INSIEME di Catania

57 Il Gr. LA FENICE - breve storia

Per riflettere

60 La leggenda della stella marina

Compleanni

61 Auguri!!!

Pausa caffè

62 Insieme in... sana allegria

Scheda

63 Linea Editoriale

64 "Dove ci incontriamo"

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

Le frasi inserite con questo sfondo sono
tratte da testimonianze fatte al Raduno di
San Antonio e da AA Grapevine.

Risponde un alcolista dalle ore 9.00 alle
13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 tutti i giorni.
In Italia esistono 490 gruppi di A.A.
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 deside-
rio 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 opi-
nioni dei membri di A.A. e di altri inte-
ressati all'alcolismo. Le opinioni
esprese non sono da attribuirsi ad
Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la
pubblicazione di un qualsiasi articolo
significa un avallo da parte
dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di
Insieme. Le collaborazioni sono richie-
ste, anche se non possono essere retri-
buite ed il materiale inviato non potrà
essere restituito.

Ho toccato il mio fondo

Vito - Area Piemonte

Il nostro Primo Passo per il recupero recita così:

"Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili".

Ciò vuol dire semplicemente che tutti noi dobbiamo toccare il fondo e toccarlo duramente e per lungo tempo. Ma di rado possiamo fare questa radicale ammissione personale di essere alla disperazione, fino a che non ci rendiamo completamente conto che l'alcolismo è una grave e spesso fatale malattia del corpo e della mente: un'ossessione che ci condanna a bere, unita a un'allergia fisica che ci condanna alla follia o alla morte.

Nella fase attiva della malattia, il mio ego ebbe modo di gonfiarsi e di donarmi l'autoinganno dell'autosufficienza.

I miei difetti di carattere sembrava non esistessero. L'amore sviscerato ed egoistico per me stesso si esprimeva nell'egocentrismo, nella voglia di protagonismo, nell'arroganza e nell'intolleranza. L'assunzione dell'alcol aumentava in modo esponenziale. I rapporti familiari peggioravano; in un incidente distrussi la macchina e persi la patente. L'ultimo colpo fu il licenziamento perché ubriaco sul lavoro.

Avevo toccato il fondo.

Chiesi aiuto ad AA su consiglio di un medico.

Trovai persone che mi capirono, non mi giudicarono e non mi condannarono.

Mi raccontarono la loro esperienza, a volte più atroce della mia.

Iniziai a non sentirmi più solo presi coscienza della mia

E' la prima vettura del treno che ti uccide, non quella di servizio



malattia, dell'incontrollabilità della mia vita e dell'impotenza nei confronti dell'alcol.

Grazie al

Programma di AA capii che solo un Potere Superiore ai miei limiti e ad ogni limite umano avrebbe potuto ricondurre alla ragione la mia mente malata.

Così lentamente il mio affidamento al Potere Superiore aumentava, iniziai a volermi bene, iniziai ad impegnarmi nel Programma. Cominciai ad assaporare la serenità e una vita di condivisione con AA con la famiglia.

La resa non è stata la parte più difficile del percorso: questo arriva adesso quando oltre a smettere di bere devo purificare il mio spirito, e crescere accettando che i danni causati sono lì nel passato e non posso cancellarli.

L'equilibrio emotivo che dovrebbe accompagnarmi nella mia quotidianità non è

cosa semplice.

Le vicissitudini della vita alternano cose negative a cose positive, situazioni imbarazzanti o forti emozioni stracolme di gioia.

La determinazione a migliorare me stesso diventa una esigenza per il raggiungimento della sobrietà emotiva alla quale tutti noi alcolisti miriamo.

Un giorno alla volta, tempo al tempo le cose importanti prima di tutto vivi e lascia vivere, sli buono con te stesso... questi e altri suggerimenti facilitano il cammino di recupero spirituale compromesso dal mio burrascoso passato.

Non posso cancellare il passato né prevedere eventi futuri.

La cosa più importante è quella che sto vivendo:

cercare di fare la cosa giusta, nel modo giusto e nel momento giusto.



Lasciatvi amare da noi fino a che non impari ad amarvi da te.

Ho capito...

Antonietta - Area Trentino Alto Adige

**Potremo essere allora
liberi di vivere e di
amare...**

Sono Antonietta e sono un'alcolista.

Quante volte mi torna alla mente la mia entrata in A.A. e quanto fu bello dopo poco tempo.

Era l'ultima settimana di settembre del 1984.

Era lunedì e il dottore, dopo avermi proposto vari aiuti da me negati all'istante, mi parlò di Alcolisti Anonimi e subito accettai. Mi raccomandò d'essere pronta e disponibile per il sabato di quella settimana, perché mi avrebbe portata lui.

Durante la settimana l'ansia e paura spadroneggiavano dentro di me e gli accidenti che mandai al dottore furono tanti, ma non osai ritirarmi.

Venne sabato e il tempo era nero con acqua e tuoni, ed io ancor più nera dalla vergo-

gna, paura etc.

Salii mi portò alla riunione. Il medico aveva paura che io cambiassi idea; avevo paura perché non mi fidavo di lui.

Appena entrata mi trovai di fronte ad alcuni uomini vestiti come montanari.

"Chi sono questi? E cosa fanno?" mi chiesi. Uno di loro li mandò via ed io rimasi da sola con uno di questi. Non riuscivo a frenare le lacrime per la vergogna e la paura.

Quest'uomo mi invitò a non piangere e mi suggerì di cercare di parlare di me. Lo guardai e fu come se si fosse rotto il legaccio del sacco. Mentre parlavo, quanto mi sentivo più leggera! Mi chiedevo "dove sono"? Poi entrarono gli altri, lui parlò ancora dell'importanza del Gruppo, se volevo imparare a vivere bene, mi suggerì di frequentare il Gruppo.

Ma io questa raccomandazione non la accettai, perché non mi sembrava necessario, visto che ormai erano due

settimane che non bevevo. Decisi che per un po' ci sarei andata e che più avanti avrei valutato se continuare.

Mano a mano che si avvicinava il sabato sentivo dentro di me una vocina che mi diceva:

"Và, è là il tuo posto, anche se ora capisci poco".

In quel primo incontro con A.A. sentii dentro di me una grande tranquillità, la paura era sparita e tanta gioia di aver incontrato persone che parlano, pensano come me, non si meravigliano e non mi prendono in giro, ero contenta! Capivo poco come Programma, ma sentivo questa serenità, questa gioia e anche la forza per andare avanti.

Conobbi tanti altri amici e tutti cercavano di darmi coraggio e buone ventiquattro ore.

Perché, mi dicevo, tutte queste belle parole, per non bere? Poi capii che per me erano come un forte ricostituente per aiutarmi nel mio cammino sulla mia strada, c'era l'aiuto di tutti gli amici che già avevano fatto i loro primi passi.

Continuando a frequentare, un po' alla volta ho capito e sentito che Alcolisti Anonimi mi ha salvato la vita.

Ho capito che il mio Potere Superiore non è sempre con il bastone alzato per castigarmi, ma usa l'amore vero, grande ed io lo vedo e lo sento nei Gruppi, negli amici di A.A., in chi soffre, e in chi è felicemente sobrio.

Ora dentro di me vi è una grande gioia e il desiderio di amare tutti.

Sì amici, così sento la felicità. La vita merita di essere vissuta in sobrietà.

Grazie, grazie, amici, voglio a tutti un gran bene e a tutti auguro delle meravigliose ventiquattro ore felici, ma sempre avanti!



Pluridipendenza

Maria - Area Veneto

Beh, le nostre necessità sono certamente immense e irresistibili. Ognuno di noi deve conformarsi in modo ragionevolmente adeguato ai Passi e alle Tradizioni AA, altrimenti impazziremo o moriremo a causa dell'alcolismo. Perciò tra noi la spinta a vivere e a crescere diventa presto molto più forte della tentazione di bere o di comportarsi male. Letteralmente, dobbiamo "agire o morire". Facciamo quindi la scelta di vivere. Ciò, a sua volta, significa scegliere principi, abitudini e comportamenti AA che possono salvarci dal disastro completo assicurandoci la sobrietà.

Maria, alcolista. Il mio alcolismo è peggiorato con la morte di mio fratello. Ho tentato, promesso molte volte di non bere più, ma inutilmente.

Un giorno, un po' frastornata, stanca del mio bere, stanca dei ricoveri e dei medici, bevetti dell'alcol misto a vari tipi di pastiglie, tra le quali anche psicofarmaci.

Di quel giorno non ricordo nulla, solo di essermi svegliata in sala di rianimazione, e, quando mi raccontarono ciò che era successo, non ci volli credere. Da lì mi trasferirono in neurologia per disintossicarmi. Mi sentivo vuota e profondamente pentita per quello che avevo fatto.

Un pomeriggio, vennero a trovarmi mio marito e i miei figli.

Proprio quel giorno veniva riportato sul giornale un articolo riguardante l'anniversario del Gruppo A.A. di Venezia, che ora frequento.



Parlava del recupero degli alcolisti.

Io non ho accettato subito l'idea, gridando, dentro me, che non ero un'alcolizzata!

Venni dimessa e mi ritrovai a pensare a ciò che avevo letto; decisi così di telefonare, anche se non ero del tutto convinta.

Cominciai così a frequentare regolarmente il Gruppo, anche se prima di accettarmi mi ci vollero delle ricadute. Da poco ho festeggiato il secondo anno di sobrietà. Non ho parole per descrivere la mia felicità per essere arrivata a questo, nonostante le mie paure e insicurezze.

Ho però un altro problema, cioè quello delle pastiglie.

Sì, sono una farmaco - dipendente!

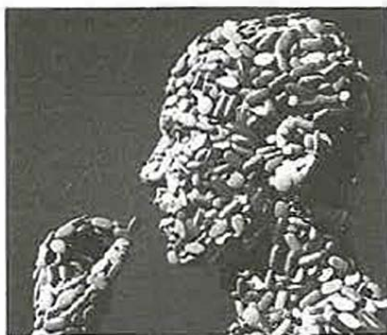
Ho molta fiducia nella mia Potenza Superiore, che mi possa aiutare a superare i momenti di crisi, dandomi forza e coraggio.

Io, personalmente, ce la sto mettendo tutta, perché desidero veramente venire fuori da questo problema.

Non mi è facile, lo ammetto, ma il pensiero di essere riuscita con l'alcol, mi dà la forza nel credere che ce la farò anche con le pastiglie.

Ringrazio tutto il mio Gruppo A.A., e anche quello di Al-Anon, per il loro aiuto e per il loro starmi vicino, e, soprattutto, per avermi salvato la vita.

Un ringraziamento particolare a mio marito e ai miei figli per non avermi mai abbandonata e per non avermi mai tolta la fiducia anche nei momenti più brutti.



Riflessione sulla Seconda Tradizione Gigi - Area Trentino Alto Adige

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 capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.

Dire ad una persona, da poco entrata in Alcolisti Anonimi, che il nostro Gruppo non è comandato da nessuno, che tutti possono fare, pensare quello che desiderano, allontanarsi dal Gruppo, per poi nuovamente rientrare senza che nessuno ponga delle osservazioni, critiche o dei distinguo, questo ai più sembra una cosa quasi impossibile da credere.

Il Gruppo A.A. per noi è tutto. Famiglia, amicizia, amore, spiritualità, medicina.

Guai se non credessimo fortemente in questi concetti suggeritici prima dagli amici del Gruppo nelle riunioni settimanali, poi fatti nostri mettendo a frutto il Programma educativo di Alcolisti Anonimi.

Se così non fosse, il recupero personale dall'alcolismo diverrebbe una meta impossibile da raggiungere.

Uno si chiede:

"Questa grande fratellanza da dove deriva, da cosa è scaturita?"

Presto detto. Tutti noi abbiamo un unico desiderio, uscire dalla schiavitù del alcol.

Solo unendoci, confrontandoci, ascoltando, mettendo in essere i suggerimenti degli amici già arrivati alla sobrietà, così anche noi, un giorno, potremmo avere questa grande rivincita tanto sospirata.

Durante le riunioni di servizio nelle quali vengono discusse le problematiche, lo sviluppo, la vita del Gruppo, in quelle

Crediamo che ogni gruppo AA abbia una coscienza, è la coscienza collettiva dei propri componenti.

occasioni io alcolista devo lasciare alle spalle gli interessi personali, i personalismi, tutte quelle cose non inerenti al bene dell'Associazione, concentrandomi e lavorando assiduamente, esclusivamente al bene del Gruppo, affinché possa rafforzarsi con basi sempre più solide, per avere un domani, la possibilità di espandersi, così da trasmettere ad altri



alcolisti il nostro Programma di recupero.

Questo comportamento di pensiero in Alcolisti Anonimi viene chiamata: **coscienza di Gruppo.**

Comportamento, che nelle altre società ben difficilmente viene attuato, dove prevalgono interessi privati o societari, la scalata alla presidenza è una ambizione personale fortemente cercata, ambita da tutti.

Presidenti, capi in Alcolisti Anonimi neanche l'ombra, da noi le persone proposte alla

guida vengono chiamati servitori, persone di fiducia con qualche anno di sobrietà alle spalle.

A rotazione guidano la vita del Gruppo senza mai comandare, tralasciando ambizioni, protagonismi.

La loro scelta avviene come consuetudine dal Gruppo con coscienza.

Quella coscienza trasmessa ci

dagli amici A.A., i quali ci porteranno piano piano con il Programma (Dodici Passi e Dodici Tradizioni) a fare comprendere che, al disopra di tutti noi, alla guida della nostra Associazione abbiamo solo Dio, un Dio come ognuno di noi può concepire. Questo Dio che certo mi darà, nei momenti difficili, la saggezza di accettare e condividere le scelte fatte dal Gruppo, per il bene di tutta la nostra Associazione .

Non salire i 12 gradini per guardare gli altri dall'alto in basso.

Umiltà nelle Tradizioni

Giacomo - Area Veneto



Sono G. Alcolista, mi saccingo a fare alcune considerazioni sulle Dodici Tradizioni facenti parte integrante del nostro Programma di recupero.

Esse sono un insieme dei principali principi atti a garantire la sopravvivenza e lo sviluppo dei Gruppi A.A. e dell'Associazione nel suo insieme; dovrebbero costitui-

re in pratica lo "statuto" di questa "società", di per se stessa disorganizzata. Prendo spunto anche dalla constatazione che una scarsa osservanza delle stesse sia fonte di inconvenienti con conseguenze anche pesanti nell'andamento generale di A.A., e del singolo Gruppo in particolare.

Naturalmente su tutto il

Programma A.A., e quindi anche sulle Tradizioni e la loro corretta applicazione, **deve regnare l'Umiltà: virtù basilare per il recupero personale e fondamentale per la sopravvivenza ed il progresso del Gruppo.**

Nei primi tempi le Tradizioni rappresentavano un limite cui attenermi anche senza averle comprese appieno; del resto allora il mio maggiore impegno era stare astinente e provare a comprendere il Programma.

Ora comprendo come esse siano una tutela e una protezione per A.A. nel suo insieme, frutto di anni di prova ed errore di chi ci ha preceduto: pertanto deve essere mio onere cercare di comprenderle in ogni loro risvolto; cercare di comprendere gli errori che esse ci aiutano ad evitare, al fine di provare a non ripeterli.

Così provo ad evitare ogni intervento che possa dare sfogo al mio ego, provo ad evitare manifestazioni di superiorità all'interno del Gruppo: ciò non toglie che non debba fare i miei inter-

venti quando è il mio turno, esprimendomi come mi è possibile in relazione al mio recupero.

Le Tradizioni mi fanno comprendere come il Gruppo sia più importante di me medesimo, come debba accettare questa realtà con umiltà; come in tutte le attività debba sempre premettere l'interesse comune a quello mio personale.

È nella frequenza al Gruppo e nelle attività connesse ad A.A. che riesco ad esercitare quelle doti di tolleranza, di umiltà, di benevolenza, di amore utili per A.A. nel suo insieme, principalmente per il mio recupero, ma anche per trasmettere il messaggio in modo che altri possano trovarne giovamento.

È quando provo a comprendere ed ad attuare le Tradizioni che provo a tenermi aderente al Programma, e con ciò ad espandere l'utilità che ne deriva.

L'osservanza delle Tradizioni mi fa comprendere come

**L'anonimato è
l'umiltà in azione.**

**Per mantenere l'umiltà
della nostra associazione
dobbiamo costantemente
fare l'inventario
delle nostre tentazioni
e dei nostri difetti.**

siamo tutti uguali, come il nostro recupero dipenda da Dio, che si manifesta attraverso il Gruppo; che ogni logica e personalismo sia inefficace e talora controproducente se non conforme alla Sua Volontà; le Tradizioni stesse tendono a riportarmi nella realtà del Programma quando altre forze occulte, talvolta supportate da auto-giustificazione, tendono ad allontanarmi da esso.

Osservare le Tradizioni mi porta a capire lo spirito dell'anonimato, mi porta a sopprimere i miei istinti personali, quali la volontà di primeggiare in Gruppo ed in ogni occasione (frutto solo di orgoglio ed egocentrismo), per rispettare il Gruppo come manifestazione di un Potere Superiore: di fronte a questa realtà non mi resta che provare a svolgere il mio ruolo, umilmente come tutti gli altri.

E' a questo punto che inizio a capire pienamente lo spirito della Undicesima Tradizione quando mi dice che l'esempio è più importante delle parole; che i discorsi restano aridi sermoni se non sono supportati dal mio effettivo modo di vivere secondo i principi di A.A..

Ed è in questo modo che capisco la Dodicesima Tradizione quando mi dice di mettere i principi A.A. al di sopra della mia personalità.

Per questo dico **"benvenute Tradizioni"**, che mi indicano il modo di vivere ed agire in A.A..

In primo luogo per la sopravvivenza dell'Associazione stessa, per trasmetterla ai posteri bella ed utile almeno come l'ho trovata; il mio recupero personale segue di conseguenza quando si mantiene efficiente A.A. nel suo insieme, e **le Tradizioni sono la migliore protezione.**

**Lo spirito dell'anonimato
richiede a ognuno di noi
il sacrificio personale a
ogni livello delle attività
della nostra associazione.**

Il calore della speranza

Ronni - Area Friuli Venezia Giulia

La grande funzione di A.A. è quella di far vedere come persone tanto diverse di età, ceto sociale, lingua, cultura e religione, riescono con l'unità del Gruppo - Prima Tradizione - a stare bene e in serenità insieme, e, come singoli, prima nel proprio Gruppo, ma, soprattutto, nella società.

Anche se, all'inizio, tutti noi abbiamo pensato che questa è un'Associazione chiusa, intransigente, piena di principi e tradizioni, dai quali non si può sfuggire, con il passare del tempo ci siamo resi conto che quei principi, che all'inizio sembravano tanto rigidi, erano l'unico mezzo per riuscire ad avere un'apertura mentale verso gli altri e nei confronti di una nuova vita, libera dall'ossessione.

Seguendo un semplice, ma impervio Programma, affron-

tando la nostra malattia, riconoscendola, accettandola, affidando la nostra sorte ad un Potere Superiore e ad un Gruppo di amici che lo hanno già sperimentato, ce la possiamo fare.

Nel Gruppo non ci sono capi, non ci sono bravi o meno bravi, siamo tutti uguali; ognuno di noi avrà raggiunto un successo quando riuscirà a rimanere sobrio per quel giorno, e in cuor suo saprà che in quel giorno sarà un successo non solo suo ma di tutti.

Ognuno di noi A.A. ha una piccola grande missione, quella di dimostrare agli altri il suo stato di benessere e far rinascere A.A. ogni giorno.

L'unità del Gruppo - Prima Tradizione - riesce a convincere e trascinare il singolo che vuol stare bene.

Prima Tradizione



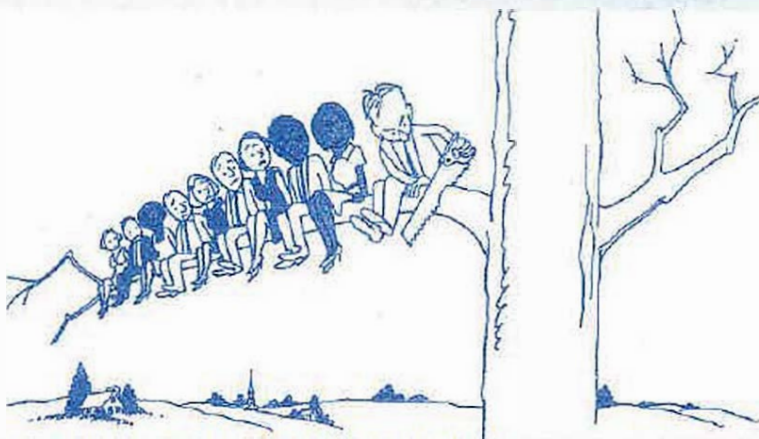
il recupero personale dipende dall'unità di A.A.

Dobbiamo, a tutti i costi, conservare la nostra essenziale unità: deve essere resa infrangibilmente sicura.

Senza permanente unità non può esserci recupero duraturo per nessuno.

Quindi il nostro futuro dipende totalmente dalla creazione e dall'osservanza di una solida Tradizione di gruppo.

Le cose più importanti devono sempre venire per prime: l'umiltà prima del successo e l'unità prima della fama.



La nostra sobrietà individuale dipende dal gruppo. Il gruppo dipende da noi. Ben presto noi impariamo che, se non moderiamo i nostri desideri e le nostre ambizioni individuali, possiamo danneggiare il gruppo.

L'anonimato

Luciano - Area

Mi chiamo Luciano e sono un alcolista. L'Undicesima e Dodicesima Tradizione così recitano:

Undicesima Tradizione

La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato spirituale a livello di stampa, radio e filmati.

Dodicesima Tradizione

L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.

Di queste due Tradizioni vorrei cogliere solo l'aspetto tra esse comune: **l'anonimato**.

L'argomento è evidentemente ritenuto molto importante giacché è l'unico che esplicitamente venga esaminato in due Tradizioni, anche se, a onor del vero, anche di denaro si parla sia nella Sesta che nella Settima Tradizione, però ciò viene fatto sotto due aspetti diversi.

In un articolo apparso su "Insieme in A.A." nel 1985, tratto da "Grapevine" del Settembre 1984, vengono

individuati ben cinque diversi aspetti dell'anonimato:

- **l'anonimato della protezione personale;**
- **l'anonimato dell'immagine di A.A.;**
- **l'anonimato dell'uguaglianza;**
- **l'anonimato dell'umiltà;**
- **l'anonimato dell'unità.**

Già nell'elencazione appena fatta appare evidente come l'anonimato sia un qualcosa che interessa tanto il singolo alcolista quanto l'Associazione.

Potremmo, per esempio, dire assieme all'amica A.A. ameri-

**...questa associazione
ha reso un grande
servizio all'umanità.
La vittoria è stata
ottenuta con la resa,
la fama raggiunta
con l'anonimato,
e per molte decine
di migliaia di persone
è stato riscoperto ed
è rinato il loro essere emo-
zionale,
fisico e spirituale.**

cana che ha scritto l'articolo:
"L'anonimato dell'uguaglianza sta a significare che ogni A.A. si può sostituire a un altro senza che il Messaggio cambi"; e potremmo definire l'Anonimato dell'umiltà come il nemico, l'antidoto del protagonismo.

E non c'è chi non veda come questi due aspetti dell'anonimato facciano parte della "cura" cui noi alcolisti, come

tali, ci dobbiamo sottoporre. Tutti sappiamo i danni che il protagonismo ci può arrecare sia per le emozioni distorte, le delusioni, le paure che esso determina, sia per i riflessi che esso può avere all'interno di A.A. creando correnti, partiti, lotte interne, disgregazioni e di conseguenza il rischio che qualcuno, coinvolto direttamente o indirettamente in questa lotta, torni a bere.

Quasi niente, più del protagonismo, è bagnato di alcol e di lacrime, proprie e altrui. Voglio terminare spendendo due parole sull'insieme delle Tradizioni.

Le Tradizioni non servono solo all'Associazione in quanto tale, ma sono indispensabili a tutti noi per il nostro recupero personale.

Fanno parte integrante della nostra "cura" e perciò non le dobbiamo trascurare.



Abbiamo ammesso

M. - Area Piemonte

I. PASSO



Noi abbiamo ammesso la nostra
impotenza di fronte all'alcol e
che le nostre vite sono divenute
incontrollabili.

È stata una ammissione non facile, ma nemmeno difficile per me, ma una ammissione necessaria per smettere di bere e rendermi conto di quello che l'alcol mi stava facendo.

La cosa più dura è stata ammettere che la mia vita era incontrollabile. Io che pensavo di controllare la mia vita con tranquillità non ero altro che una illusa. Per smettere di bere ho dovuto accettare che sono un'alcolizzata e che se volevo vivere non dovevo toccare il primo bicchiere. Il primo passo però mi da sug-

gerimenti di accettare non solo che sono un'alcolista ma che devo accettare anche altre situazioni che mi possono capitare nell'arco della giornata senza bere, senza avere quel sostegno che io pensavo di avere e senza il quale pensavo di non riuscire a vivere: l'alcol.

Ma poi piano piano ho cominciato ad andare alle riunioni e mettere in pratica la famosa frase "dai tempo al tempo" tenendo sempre la mente aperta. Per vivere dovevo mettere in azione il Primo Passo, cioè ammettere la mia impotenza di fronte all'alcol e

l'ammissione che io sono una alcolista. Avendo capito che una volta toccato il primo bicchiere non ero più io a controllarmi ma era l'alcol a controllare me, ho dovuto accettare questa mia impotenza. La mattina che decisi di smettere di bere l'ho fatto con la consapevolezza che io volevo vivere e che dovevo fare il primo passo disposta a fare tutto per non bere.

Questa ammissione brucia dentro ma sono necessarie se voglio smettere di bere.

Adesso che non bevo, più ho la responsabilità di fare tutto per stare bene, di trasmettere il messaggio e di dare quello che AA dà a me incondizionatamente e gratuitamente e continuando a condividere quello che io ho provato e che provo soprattutto con i miei piccoli passi giornalieri che faccio.

Grazie ad A.A. vivo serenamente prendendo per mano la mia vita crescendo ogni giorno che aspetto per mettermi alla prova e per fare meglio oggi di ieri.

Oggi non bevo più e per oggi posso godermi la vita con

onestà e umiltà ma anche con gioia e con la consapevolezza di non fermarmi mai davanti ad un ostacolo.

Se desidero non bere e desidero stare bene io posso solo oggi lavorare su di me godendomi l'oggi, anche con tutte le sue problematiche.

**Non può esserci
alcuna umiltà assoluta
per noi esseri umani.
Nella migliore delle ipotesi
possiamo soltanto
avere una vaga idea
del significato e dello
splendore di un ideale
tanto perfetto.
Come dice il
libro Alcolisti Anonimi:
"Non siamo santi...
Miriamo a un progresso
spirituale piuttosto che
alla perfezione spirituale".
Solo Dio stesso può
manifestarsi nell'assoluto;
noi esseri umani
dobbiamo
necessariamente
vivere e crescere
nella sfera del relativo.
Noi cerchiamo
l'umiltà per oggi.**

La Settima Tradizione

Gruppo ADIGE - Area Veneto

Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.

L'Associazione A.A. è fondata su diversi principi che la rendono particolarmente efficace.

Fra questi, quello che ci rende più orgogliosi è l'autonomia, da cui deriva il nostro mantenimento.

Talvolta molte persone si stupiscono del fatto che rifiutiamo sovvenzioni esterne, ma noi invece sappiamo che tutto questo ci consente di essere liberi di organizzarci e di gestire il gruppo con serenità senza condizionamenti.

Tutto questo evidentemente è molto significativo, ed il potersi gestire autonomamente senza influenze politiche, religiose, ideologiche contribuisce a renderci totalmente disponibili agli altri tenendo sempre le nostre porte aperte a coloro che hanno bisogno del nostro

aiuto, in vista di trasmettere il messaggio di A.A. all'alcolista che soffre ancora (scopo primario).

Per operare in questa direzione ci sono però delle spese, che non potendo addebitare ad altri, dobbiamo sostenere noi, in base alla nostra sensibilità e possibilità, contribuendo personalmente, non accettando contributi da nessuno, rendendo così la nostra Associazione libera da ogni condizionamento esterno, e presentandoci ovunque forti del fatto che non dobbiamo niente a nessuno e non dobbiamo favori ad alcuno. Perciò dobbiamo capire quanto importante sia poterci presentare senza chiedere soldi, ma solo attenzione e quanto ci renda tutti responsabili sapere che andiamo avanti solo ed unicamente con i contributi di A.A.. Inoltre il nostro



Nel nostro periodo attivo noi eravamo sempre in cerca di aiuto, in un modo o nell'altro ...



Passare la borsa durante le riunioni e il nostro modo di affrontare le nostre responsabilità in A.A..

recupero è fondamentale, poiché in forza di esso abbiamo maturato anche un equilibrio interiore e psicologico che ci permette di distinguere esplicitamente quali sono le necessità, quali i bisogni, anche economici, di A.A. per la sua stessa esistenza e crescita. Quindi per mettere in pratica tutte queste preziose e fondamentali indicazioni bisogna assolutamente non utilizzare in modo superficiale ed improprio le risorse a nostra disposizione, non sprecare i soldi ma contenere i costi avendo un uso corretto ed equilibrato del denaro. Durante le riunioni, passare la borsa è il nostro modo di affrontare responsabilmente gli impegni in A.A., sostenendo così attraverso le nostre proprie contribuzioni, le spese esistenti nel Gruppo, quelle dell'USG e di tutte le attività di A.A..

noi tutti alcolisti abbiamo un grande sentimento di riconoscenza verso questa Associazione, ma questo non ci deve esonerare dall'impegno a partecipare alla vita di A.A., non solo operando con il servizio personale, ma offrendo anche i mezzi affinché gli altri possano contribuire, in base alle loro capacità, a fare qualcosa per questa magnifica realtà in modo da renderla più dinamica ed efficiente.

Il nostro recupero ed il nostro senso di appartenenza determinano la nostra responsabilità: infatti A.A. ha bisogno non solo di consolidare le sue strutture di servizio, ma anche di potenziarle, poiché molti e forse troppi sono gli alcolisti che hanno bisogno del nostro aiuto.

Una volta quando eravamo nel tunnel dell'alcolismo ci sentivamo dire che eravamo inutili, inaffidabili, avevamo completamente perso la stima e la reputazione, ed eravamo da tutti derisi.

E' pur vero che



La nostra trasformazione in esseri responsabili fa parte del nostro recupero personale.



L'esperienza ci ha dimostrato, inoltre, che A. A. , nel suo complesso, deve essere autosufficiente e indipendente.

Ora invece, che siamo sobri, dobbiamo dimostrare che siamo in grado di provvedere a noi stessi e che vogliamo impegnarci ad aiutare gli altri che stanno soffrendo esattamente come noi abbiamo sofferto. Non vogliamo più essere un peso per la società, ma persone attive e responsabili inserite in essa. E' perciò molto importante che la Settima Tradizione sia conosciuta, venga rispettata e messa in pratica da tutti noi.

I soldi certo servono per vivere, ma pensiamo ogni tanto a quante volte li abbiamo spesi per andare a bere per poi finire per ubriacarci ed essere derisi dal mondo!

Il denaro, se usato in modo corretto, può diventare un mezzo prezioso per la nostra vita, per la nostra crescita spirituale e per il nostro

Gruppo, che è stato la salvezza di noi alcolisti.

Pertanto avere maggiori disponibilità economiche significa avere migliori servizi, migliore efficienza del Gruppo, maggiore possibilità di portare il nostro messaggio di salvezza.

La generosità ci edifica e ci fa sentire meglio, e ci rende più consapevoli di quante cose si possono ancora fare per far crescere la famiglia di A.A. . Non ci dobbiamo dimenticare che nel periodo in cui bevevamo eravamo sempre in cerca di aiuto e di soldi, in un modo o nell'altro, e ora è arrivato il momento di restituire all' Associazione, in termini economici, quello che noi abbiamo ricevuto da essa: la vita, un bene infinitamente più grande del denaro!

L'avidità del denaro ha portato molti fuori strada.



Potrebbe capitare anche a noi.

Parlando di Settima...

Cristiano - Area Veneto

A titolo personale, nel periodo in cui ero da poco entrato in A.A., è stato un po' difficile capire come veniva applicata la Settima Tradizione e il suo meccanismo di funzionamento. Inizialmente avevo le idee poco chiare.

Frequentavo le riunioni perché ne sentivo il bisogno: il mio obiettivo era quello di smettere di bere.

Al termine di queste riunioni vedevo raccogliere dei soldi e quindi mi sono posto il problema di capire dove potessero essere destinati.

Mi veniva spiegato il motivo e dove andavano a finire quei soldi: affrontare le spese di quelli che si spostavano per il servizio, offrire un caffè, una caramella, una bibita agli amici che partecipavano agli incontri, acquistare materiale di letteratura ecc., e tutto ciò richiede indubbiamente del

denaro! Ma per capire pienamente l'importanza della Settima Tradizione è stato necessario che incominciassi a fare il servizio. In questo modo di fronte alla responsabilità che mi trovavo per la prima volta ad affrontare, compresi quanto preziosa sia questa tradizione ed iniziai a valutare in modo diverso molti aspetti di A.A. che fin ad ora non avevo ben assimilato. Quando ho capito tutte queste cose, ho maturato subito la consapevolezza di quanto sia stato fortunato a trovare un'Associazione come questa, che avesse la caratteristica di mantenersi con autonomia. Prima i nostri soldi li abbiamo usati per la nostra distruzione fisica, psicologica, morale, esistenziale, familiare ed ora li dobbiamo usare per la nostra salvezza e per una nuova vita.

Per ognuno di voi queste spese complessive non ammonteranno a più del prezzo di una bottiglia di buon whisky al mese.

Gratitudine

Un A.A. - Area Piemonte

**Cerco in ogni modo
di mantenermi
ben ancorato alla verità
che un cuore pieno
e grato non può nutrire
grande presunzione.
Quando trabocca
di gratitudine,
il pulsare del cuore
di ognuno
deve sicuramente
risolversi in amore
verso gli altri,
la più bella emozione
che possiamo
conoscere.**

Una delle promesse di AA recita: **non ci affligeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai.**

Devo quindi impegnarmi a non dimenticare il mio passato. Un passato spesso pieno di putridume emotivo, di risentimenti, di autocommiserazione, di umiliazioni.

Eppure non devo dimenticarlo, anzi... Se oggi posso vivere ventiquattro ore senza sostanza occorre che io senta una profonda gratitudine per il punto della mia vita a cui sono approdato. Gratitudine verso chi?

Nel Grande Libro Bill scrive: ci rendiamo conto ad un tratto che Dio fa per noi ciò che non riusciamo a fare da soli.

Il mio Potere Superiore è dunque riuscito dove io avevo sempre fallito.

Quando mi sono affidato sinceramente ed onestamente, Lui mi ha tratto dal fango della palude delle mie inquietudini in cui io stesso mi ero buttato e nella quale mi dibattevo senza meta cercando di venirne in qualche modo fuori con le mie forze.

La mia gratitudine va dunque a lui, a quel "Dio d'amore" comunque egli possa manifestarsi nella nostra coscienza. Quel "Dio d'amore" che è poi l'autorità ultima alla quale affi-

diamo ogni giorno la nostra amata associazione.

Non mi ha chiesto niente. Non mi ha chiesto sacrifici di espiatione del mio passato, non mi ha rinfacciato tutte le volte che in maniera più o meno cosciente l'ho offeso rinnegato, maledetto.

Non mi ha fatto pagare alcuna tassa per uscire dalla palude.

L'unica cosa che ho dovuto fare è stata ammettere che con le mie forze non sarei mai riuscito ad uscirne fuori.

Mi sono dovuto quindi affidare, allungare la mano ed attendere che Lui l'afferrasse. Mi sono accorto che Lui è sempre stato lì ad aspettare che io allungassi la mia mano.

Ecco perché non devo dimenticare il mio passato: per evitare di ritornarci dentro. Per tenere sempre stretta quella mano che mi ha tirato fuori dal fango.

Ogni giorno che trascorro senza ricadute, sento una profonda gratitudine, facendo mie le parole di Bill: *Gratitudine per aver sofferto i dolori dell'alcolismo, gratitudi-*

ne per il miracolo che ha operato su di me, gratitudine per il privilegio di poter servire gli altri alcolisti.

La gratitudine diventa anche un tratto essenziale e irrinunciabile del mio recupero:

**un cuore pieno e grato
non può nutrire
grande presunzione.**

Nutrire la presunzione di essere diventato in qualche modo padrone della mia vita significherebbe lasciare quella mano che mi tiene fuori della palude e dire "ce la faccio da solo". La strada della ricaduta si spalancherebbe ed io la imboccherei inesorabilmente.

Credo sia meglio non rischiare e chiedere ogni mattina:



**“Per favore Dio, tienimi
la mano anche oggi”.**

Ieri e oggi

Roberto - Area Piemonte

Parlare di se stessi e delle proprie esperienze, in particolare se negative, è sempre molto difficile, soprattutto se riguarda esperienze devastanti come quelle che interessano le proprie malattie.

Io sono un malato di alcol e perciò mi sono rivolto ad Alcolisti Anonimi per ricevere l'aiuto necessario per bloccare questa malattia ed i risultati si sono dimostrati più che lusinghieri e incentivanti.

Le poche righe scritte precedentemente potrebbero sembrare una vaga affermazione riguardo al mio modo di smettere di bere, tuttavia esse contengono un mondo di sofferenze di umiliazione di sforzi e di paure che meritano un momento di riflessione e di meditazione.

Come prima cosa il fatto di essere un malato di alcol non è mai stato nelle mie convinzioni, anzi, ero convinto che il fatto di bere fosse un coadiuvante efficace per debellare i miei problemi quotidiani e i

miei timori reconditi.

Dopo una sana bevuta mi sentivo di poter affrontare qualsiasi problema e qualsiasi uditorio, di poter discutere a qualsiasi livello senza accorgere che i concetti che esprimevo risultavano di difficile comprensione ai più, se non sproloqui senza senso e senza costrutto.

Ho incominciato a rendermi conto che qualcosa non funzionava quando la gente rideva di me a ogni mio intervento oratorio, non solo, ma se avessero potuto mi avrebbero interrotto oppure se ne sarebbero andati commiserandomi o peggio giudicandomi.

Di tutto ciò io non ero in grado di rendermene conto, e la vita scorreva, tra una bevuta e l'altra, nella sicurezza che nessuno si fosse accorto del mio problema e tanto meno se ne sarebbe accorto in quanto il mio modo di bere era intelligente e astuto. Niente di più sbagliato!



La resa dei conti è avvenuta quando dopo una bevuta memorabile, ebbi un incidente con la bicicletta con parecchie escoriazioni tanto che si è dovuto ricorrere all'intervento del 118 che portandomi in ospedale diagnosticava "caduta per perdita dei sensi dovuta a grave intossicazione alcolica (il grado alcolemico fu riscontrato di quattro volte superiore al consentito).

A questo punto l'evidenza era così palese e lampante che il negarlo era impossibile.

Devo aprire una parentesi riguardo l'aspetto familiare e la ricaduta che questa malattia produceva in questo ambiente ed in particolare nei rapporti con mia figlia.

Mi limiterò ad affermare che l'alcol ha distrutto la mia famiglia a seguito della separazione chiesta da mia moglie, che non ha recepito il biso-

gno che avrei avuto e messo in serio pericolo lo splendido rapporto esistente con mia figlia che per fortuna prosegue ancora oggi, anzi è lei il motivo che mi ha indotto a trovare il modo di mettere il tappo, spero definitivamente.

Di fronte a queste cose occorreva un antidoto, uno stimolo, un qualche accidente che mi facesse stare lontano dall'alcol.

Ebbene tutto questo io l'ho trovato; in primo luogo frequentando A.A.

Dove ho preso veramente coscienza di essere un malato di alcol con la necessità di curarmi a dovere.

In secondo luogo ritrovando la motivazione e lo stimolo adatto per tenermi distante dalla bottiglia.

Ma la svolta definitiva c'è stata quando, a forza di sen-



tirmelo dire, ho messo mano al Programma di recupero. Ebbene mano a mano che procedevo mi rendevo conto di alcune cose di particolare importanza e cioè che questo Programma oltre che tenerti lontano dall'alcol ti cambia profondamente sia nel carattere sia, di conseguenza, nel modo di rapportarti con gli altri.

Essere sobrio è una gran bella cosa, ma poter guardare gli altri con occhi diversi e più sereni, affrontare gli eventi spiacevoli, eredità del passato di bevute, con la serenità dovuta alla nostra preghiera, al rapporto con mia figlia che si è trasformato in un quieto scambio di opinioni, ebbene tutto ciò è semplicemente meraviglioso!

Quando la sera vado a letto e nel recitare la Preghiera della Serenità, ringrazio Dio di avermi fatto incontrare A.A. dove rinascendo da un orrido tunnel di disperazione, mi ha ridato dignità di uomo, di padre e la gioia di vivere una vita che vale la pena di essere vissuta.

Il dono più grande che chiunque possa ricevere è un risveglio spirituale.

Questa sarebbe senza dubbio l'indiscutibile sentenza di ogni alcolista che si sia ben recuperato nella intera associazione degli AA.

Che cosa è dunque questo

“risveglio spirituale”, questa “esperienza che trasforma”?

Come possiamo riceverlo e cosa fa?

Per cominciare, un risveglio spirituale è il nostro mezzo

per trovare la sobrietà.

E, per noi AA, la sobrietà vuol dire la vita stessa.

Sappiamo che un risveglio spirituale è la chiave

per sopravvivere all'alcolismo, e che per la maggior parte di noi è

l'unica chiave.

Dobbiamo avere tale risveglio o moriremo.

La vera amicizia

Romualdo - Area Sardegna

**...vennero alla luce i
Dodici Passi e le Dodici
Tradizioni di AA.**

**Questi principi furono
stabiliti soprattutto per
ridimensionare il nostro
ego, e quindi per ridurre
le nostre paure.**

**Erano i principi che
speravamo ci avrebbero
mantenuti uniti,
incrementando l'amore
dell'uno verso l'altro
e per Dio.**

**A poco a poco
cominciammo ad avere
la capacità di accettare
i difetti degli altri amici,
come le loro virtù.**

**E' stato in questo periodo
che inventammo l'efficace
e significativa frase:
"Amiamo sempre la parte
migliore negli altri,
e non temiamo mai
quella peggiore".**

Sono Romualdo e sono un
alcolista.

Oggi mentre mi recavo al

lavoro, una trasmissione
radiofonica mi ha incuriosito;
parlava di solitudine, e come
questo stato d'animo, può
indurre tante persone che ne
sono colpite, a cadere nel
dramma della malattia chia-
mata alcolismo.

Tale malattia ha il soprav-
vento, quando le persone tro-
vano nell'alcol un vero e pro-
prio conforto, quasi come in
una grande amicizia.

Ascoltando questa trasmissi-
one, mi è venuta spontanea
una riflessione, pensando
alla mia vita trascorsa da
alcolista, e appena mi è stato
possibile, ho fatto un inventa-
rio morale.

Ho raffrontato la mia storia
con tutte le letture e le testi-
monianze condivise con gli
altri amici del Gruppo, e ho
preso in esame la solitudine
come elemento trainante e
progressivo nel contesto del-
l'alcolismo.

Sono arrivato alla conclusio-
ne che tutti noi siamo consa-

pevoli che l'alcol è l'amico più subdolo, ipocrita e falso che possa esistere, quello che goccia dopo goccia, ci annienta nel modo più sordido possibile.

Goccia dopo goccia, divide anziché unire, odio anziché amore, buio anziché luce, goccia dopo goccia ci annienta.

Con la frequenza del Gruppo, gli insegnamenti di vita positiva che da esso ho ricevuto ed il non sentirmi più solo, mi hanno portato ad uno stato d'animo meraviglioso: la sobrietà.

Anch' io attraverso momenti bui in cui tutto va storto e momenti invece sereni in cui tutto va per il meglio e mi sembra di toccare il cielo con un dito.

Situazioni che se estremizzate, sono dannose per noi alcolisti in entrambe le situazioni.

La sobrietà per me è come la libertà, essa va difesa, coccolata passo dopo passo, un giorno alla volta.

Questo l'ho capito solo con la mia ostinata frequenza del Gruppo, perché riflettendoci bene, è al Gruppo che mi

sento bene, è sempre al Gruppo che posso esprimermi senza nessun timore d'essere giudicato, dove posso essere me stesso, dove ricevo sempre tanto, dando sempre poco in cambio, una testimonianza, una lettura o anche soltanto ascoltando.

Al Gruppo son sicuro di non essere mai solo, sia che possa essere presente sia che non sia lì materialmente, ma il mio spirito è sempre lì con i miei fratelli.

Penso ai momenti bui del mio alcolismo attivo che fanno parte del passato, e penso a oggi, alla mia sobrietà, faccio un bilancio che non può non essere positivo.

Oggi sono ottimista, perché so che con la mia volontà, l'aiuto del Gruppo, potrò risolvere anche gli avvenimenti più neri della vita che verrà.

Ripeto oggi ho una certezza in più:

Non sono più solo.

Grazie A.A. grazie Gruppo e buone 24 ore a tutti.



Compulsione

Roberto - Area Lazio

Perché l'alcolista non può smettere di bere quando lo vuole?

Perché non riesce a controllarsi una volta che ha cominciato?

L'alcol nell'organismo di un alcolista, libera o fa scattare, produce qualche cosa che noi chiamiamo compulsione.

Compulsione non significa

sete o desiderio di alcol, né che l'alcol ci manchi.

Una compulsione è una forza incontrollabile, qualche cosa al di sopra della nostra volontà che ci costringe

a continuare a bere che noi lo vogliamo o no.

Questa compulsione nell'alcolista ha due componenti: una psichica e una fisica.

La componente psichica è descritta come una ossessione, una fissazione per l'alcol. L'alcolista attivo si preoccupa

unicamente di come, quando e dove procurarsi il prossimo bicchiere.

Assieme alla compulsione psichica abbiamo l'esigenza fisica da parte dei tessuti del nostro corpo per gli effetti che l'alcol ha su di essi.

Alcuni pensano che questo sia un meccanismo di difesa da parte dell'organismo che

protegge l'alcolista dagli effetti spiacevoli della mancanza di alcol. Questo però non è mai stato provato. In ogni caso noi sappiamo che la presenza di

alcol nell'organismo dell'alcolista mette i tessuti in condizione di richiedere effettivamente e continuamente, che l'effetto che l'alcol ha sui tessuti stessi, si ripeta e continui.

E' questa combinazione delle due componenti fisica e psi-



chica che produce la compulsione.

La compulsione si determina nell'alcolista solo alla presenza di alcol nell'organismo.

Se non vi è alcol presente nell'organismo allora non vi è compulsione.

Questa è la via di salvezza dell'alcolista.

Se la compulsione fosse sempre presente, quando l'alcolista beve come quando non beve, allora l'alcolismo sarebbe una malattia veramente senza speranza. Quello che mette l'alcolista in grado di andare avanti e condurre una vita normale, felice e sobria, è il fatto che liberando il suo organismo dall'alcol egli si libera della compulsione: se non beve il primo bicchiere, uno che si è in qualsiasi modo disintossicato, non può provocare la catastrofe a noi nota della spirale alcolista.

Della compulsione mentale, la più subdola e insidiosa, si prenderà cura il Programma di A.A., i magici Dodici Passi che cambierà profondamente e radicalmente la nostra personalità.

**Non potevamo
sconfiggere l'alcol
con i nostri soli mezzi,
così accettammo
l'ulteriore fatto che la
dipendenza da un potere
superiore (anche soltanto
il nostro gruppo AA)
avrebbe potuto farlo,
cosa fino ad allora
impossibile.**

**Nel momento in cui
fummo in grado di
accettare totalmente
queste verità, era
cominciata la nostra
liberazione dalla
compulsione alcolica.
Per molti di noi accettare
queste cose ha richiesto
uno sforzo notevole.**

**La nostra filosofia
dell'autosufficienza, cui
attribuivamo un così alto
valore, doveva essere
messa da parte.**

**Ciò non era stato ottenuto
con il nostro vecchio
modo di adoperare
la forza di volontà;
era invece un sistema per
sviluppare la disposizione
ad accettare queste nuove
realità della vita.**

Rabbia, ira e collera figlie della paura

Un A.A. - Area Toscana

**Come dice della paura
il Libro AA:**

**“Il tessuto della nostra
esistenza è stato corrosivo
da questo filo temibile
e diabolico”.**

**La paura è sicuramente
un ostacolo alla ragione e
all'amore, e naturalmente,
immancabilmente,
potenzia la rabbia,
la vanagloria e
l'aggressività.**

**E' alla base del penoso
senso di colpa e della
paralizzante depressione.**

**Il Presidente Roosevelt
una volta osservò
giustamente che:**

**“Non dobbiamo aver
paura di niente, tranne
che della paura stessa”.**

La paura è stata per anni,
fin dalla tenera età, la mia
compagna di vita.

Il sentirmi diverso dagli altri
era la causa principale del

mio modo di reagire di fronte
ai problemi che mi si presentavano.

Ricordo sempre le mie paure
del vuoto che, nel paragone
con gli altri, mi creavano un
forte senso di inferiorità e di
impotenza. Questo tipo di
paura, che, potrebbe apparire
come un problema marginale,
mi è stato compagno fino
ai 22 anni, quando, per motivi
di lavoro, sono stato costretto
a vincermi. Vincermi? ma
come?

Già allora avevo un ottimo
alleato: l'alcol.

Una bella bevuta e poi...
pronti?... lancio... e giù dalla
torre... sul telo a scivolo.

Ma perché questo disagio?
Dovevo apparire come gli
altri, considerandoli superiori
a me.

Da piccolo non riuscivo a
montare sulle scale... e venivo
sbeffeggiato... Ciò non
poteva accadermi anche da
grande!

Avevo paura di affrontare le ragazze... perché non avevo le sicurezze che io vedevo negli altri.

Il sesso era uno scoglio da affrontare: io avevo paura delle reazioni delle ragazze...

Ritenevo il sesso sempre e comunque un qualcosa di peccaminoso e questo mi faceva sentire sporco.

Ma, quando il mio sponsor alcol è entrato a far parte della mia vita, i tabù sono caduti e ho affrontato con spavalderia i rapporti con l'altro sesso. Ma tale spavalderia era parente stretta dell'incoscienza e lasciava in me una forte prostrazione e tante paure.

Per apparire quello che non ero, ovvero un essere perfetto, raccontavo tante di quelle fandonie alle quali spesso credevo anch'io.

Avevo paura di non riuscire negli studi ed ecco che mi sono massacrato sui banchi cercando sempre di essere tra i primi... e quando non ci riuscivo mi sentivo un fallito.

Sul lavoro ho cercato sempre il perfezionismo: dovevo essere meglio degli altri... e

quando non ci riuscivo... mi consolavo con un buon bicchiere... o forse due.. o forse... ma perché avrei dovuto contarli?

Paura immane della mia situazione economica: tra il costo delle bevute e lo sperpero in spese stupide e inutili ero sempre in bolletta ed allora dal mio cervello scaturivano mille idee per tenermi a galla. Tutte idee dettate dal solito amico alcol.

Di soldi non ne avevo mai, ma per una bevuta riuscivo sempre a metterli insieme.

Paura dei rapporti in famiglia, perché il mio stile di vita (sì... un vero e bello stile di vita...!) mi creava sensi di colpa che rasentavano e, forse talvolta, giungevano alla follia.

Follia e ossessioni che diventavano ingovernabili durante le lunghe notti senza dormire e raggomitato tra le lenzuola bagnate dal sudore.

Ci sono state molte altre paure nella mia vita, ma penso che la mia paura maggiore e che raggruppa in sé tutte le altre è stata la paura della paura.

E' dalla paura che in me si

sono generate la rabbia, l'ira e la collera.

Rabbia per quello che ero, l'ira verso un mondo che non mi capiva e la collera per non riuscire a cambiare la mia situazione.

Ma un giorno ecco il miracolo: ho conosciuto AA.

Ero arrivato al mio fondo: la mia vita assomigliava sempre più alla morte, alla morte del mio animo.

Mi è stato detto: "Devi volerti bene!"

Non riuscivo a comprendere, ma poi... ecco qui il miracolo: ho capito che non era la vita sbagliata, ma ero io: io dovevo pormi di fronte alla vita in maniera nuova: dovevo cambiare.

Le paure pian piano sono scomparse o, alcune, sfumate.

Sì, anche oggi ho alcune paure, ma oggi non ho più l'alcol come consigliere, ma un Programma e un Gruppo che mi danno la forza di andare avanti nella strada della Serenità.

Ma soprattutto ho un Dio il quale crede in me a dispetto

della mia poca e fragile fede. Ed ecco che rabbia, ira e collera pian piano lasciano il posto alla serenità, all'amore del prossimo e al desiderio di continuare a percorrere la strada verso la sobrietà non da solo, ma in compagnia di tanti amici che, come me hanno conosciuto la paura e la nostra Pearl Harbor.

Cari amici, oggi amo la vita: non ho timore della morte. Questo non perchè sono bravo, ma solo perchè il Buon Dio mi ha concesso di conoscere la dolcezza dell'accettazione e la forza dell'affidamento.

Un giorno, alcuni anni fa, un Cappuccino, Padre Ferruccio, durante un seminario AA in quel di Pistoia ci disse che l'Eternità inizia su questa terra allorquando l'essere umano si affida al suo Potere Superiore.

Questo suo messaggio mi accompagna ogni giorno nel vivere le mie ventiquattro ore dandomi forza, fiducia e serenità.

Il dolore è necessario, la sofferenza è un optional!

Il Tribunale dei minori

Loredana - Area Veneto

Mi chiamo Loredana e sono un'alcolista.

La mia storia cominciò quand'ero ancora piccola; ho avuto tante sofferenze per l'alcolismo dei genitori, e mi ripromisi che, quando sarei diventata adulta, non avrei sposato un alcolista e non avrei esagerato nel bere (perché bevevo già).

A 19 anni mi sposai proprio con un alcolista e, andando avanti con gli anni, cominciai ad esagerare nel mio bere.

Il matrimonio fu rallegrato da quattro figli, ai quali purtroppo feci fare le stesse esperienze e le stesse sofferenze che avevo fatto io da piccola con i miei genitori.

Passarono gli anni tra liti e botte. La Questura e i Carabinieri erano sempre di casa (per cercare di calmarci un po'), ma l'alcol su di me e su mio marito ci faceva fare delle cose incredibili.

Per l'alcol, mio marito perse il lavoro ed io che lavoravo come domestica, dovevo mantenere lui e i figli, che, a

causa di questa situazione, erano molto nervosi e suscettibili.

Soffrivano molto e quando ci vedevano bevuti e che cominciavamo a litigare, si mettevano a piangere e a pregarci di non farlo. Io pensavo che l'alcolista era lui mentre io potevo bere perché a me non faceva male come lo faceva a lui che si era procurato una pancreatite acuta.

Un giorno, stanca di questa situazione, andai a parlare con l'Assistente Sociale e dissi che mio marito beveva mi picchiava e maltrattava i ragazzi quando mi assentavo per il mio lavoro. Gli chiesi se poteva fare qualche cosa.

Mi mandò una signorina a badare ai figli e assisterli nei loro compiti mentre io ero a lavorare.

Le cose andarono abbastanza bene, almeno finché c'era lei, ma, quando se ne andava, allora succedeva il finimondo; finché una sera di Febbraio dell'83, dopo una lite, forse la più grossa, i due

figlioli più piccoli fuggirono da casa in pigiama ed andarono a casa della loro signorina, alla quale si erano affezionati e che abitava vicino a noi. Vennero la Questura ed il Parroco, ma non ci fu niente da fare, non riuscirono a calmarci, così informarono l'Assistente Sociale e quella sera stessa i miei figli entrarono in un Istituto di Vicenza, e, dopo quindici giorni, furono trasferiti a Badia Polesine.

Ancora non mi rendevo conto di quello che stava accadendo ai miei ragazzi, ma davo tutte le colpe a mio marito. Le liti continuavano sempre più frequenti e più violente, e, per quanto si chiamasse la Polizia, questa non veniva quasi più, dato che i figli erano al sicuro. Decisi di denunciarlo per maltrattamenti e, una sera, dopo l'ennesima lite, la Questura venne da noi e portò via mio marito. Per lui si aprirono le

porte del carcere, e al processo la condanna fu assai dura. Io continuai la mia vita di sempre, ma cominciai ad autocommiserarmi, a richiamare l'attenzione della gente con finti tentativi di suicidio.

Arrivarono i documenti dal Tribunale dei Minori, con le scadenze della patria potestà sui figli; neanche allora mi resi conto della gravità, e continuai a bere. Nel frattempo i figli furono mandati al Villaggio S.O.S. di Vicenza.

Un giorno di Giugno, dopo il quinto ricovero all'Ospedale Psichiatrico, causato dall'alcol, mi diedero l'indirizzo di Alcolisti Anonimi. Entrai a far parte del Gruppo A.A., ma non con l'intenzione di smettere di bere, ma soltanto per far vedere ai Servizi Sociali la mia buona volontà di partecipazione, e fare in modo che mi rimandassero i ragazzi a casa. Io continuavo a bere e a mentire alla Assistente

Conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità. Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai. Capiremo cosa significhi la parola serenità e conosceremo la pace. Poco importa a quale grado di abiezione siamo scesi, constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri. Scomparirà ogni idea dell'inutilità della nostra vita e così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi. Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri. L'egoismo scomparirà. Le nostre

Sociale e al Gruppo.

Passava il tempo, finché in Aprile dell'84 arrivarono altre carte dal Tribunale dei Minori che mi comunicavano che i miei figli erano in fase di adozione. Presi una grande paura; andai da un avvocato che mi aiutò, ma ancora non riuscivo a smettere di bere. Una sera al Gruppo di A.A., un'amica fu molto dura con me; mi disse cose che mi fecero riflettere molto, così grazie a lei e ad altri amici, cominciai anch'io, dopo dodici mesi che frequentavo il Gruppo, la mia astinenza.

Forse non avevo ancora messo in pratica il Programma di A.A.; ebbi una piccola ricaduta, ma ripartii subito con le mie ventiquattro ore, e giorno dopo giorno sono arrivata al mio primo anno di sobrietà. La mia sobrietà mi ha dato molta felicità. La più grossa: ho vinto la mia causa in Tribunale, i

miei figli non sono più in stato di adozione, i giudici sono stati molto comprensivi con me, perché hanno capito il mio impegno e la mia volontà di uscirne.

Adesso ho trentacinque anni. Il mio rammarico è di aver buttati via oltre vent'anni della mia vita.

In un anno di sobrietà ho riconquistato l'affetto dei miei figli, sono accettata dalla società, ho la salute, sono cambiata, sono un'altra persona, più serena ed equilibrata; amo la vita e la voglio vivere giorno dopo giorno. E' meraviglioso scoprire cose che non avrei mai creduto esistessero, e questo lo devo ad A.A. che mi ha aiutato ad uscire da quell'inferno in cui vivevo.

Ringrazio A.A., anche se mettere in pratica il Programma è duro, però ne vale la pena per poter vivere serena e felice.

Idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte. La paura delle persone e la paura dell'insicurezza economica ci abbandoneranno. Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a delle situazioni che di solito ci sconcertavano. Ci renderemo conto, tutto a un tratto, che Dio fa per noi ciò che noi non riuscivamo a fare da soli. Noi non pensiamo che si tratti di promesse stravaganti. Si realizzano in mezzo a noi, ora rapidamente, ora lentamente. Siamo certi che si attuano, se ci impegniamo alla loro realizzazione.

(dal Grande Libro pagg. 82-83)

La coscienza di Gruppo

**La coscienza di gruppo
si dimostrerà,
alla fine, per le
questioni del gruppo,
una guida di gran lunga
più infallibile
della decisione
di qualsiasi singolo,
per quanto questi possa
essere bravo o saggio.
Questo è un fatto
straordinario e quasi
incredibile tipico
di Alcolisti Anonimi.**

Come dice la nostra letteratura, quasi mai un alcolista si recupera da solo con le proprie risorse.

Anch'io ho avuto bisogno degli altri per recuperarmi e

far parte dell'unità di Gruppo. Quella unità che dà una forza al gruppo, che si sprigiona e che si sente aleggiare fra noi come una cosa sovrumana; chi sono io per mettere in dubbio tale unità?

Devo accettare gli altri, non giudicando ma amando sempre, non essendo protagonista e quindi sacrificando anche il mio punto di vista per evitare polemiche e discussioni che inquinano lo spirito di gruppo e non lo fanno essere unito.

Tutti servono affinché il Gruppo sia una unità, una forza nelle nostre mani per poter tendere la mano di Alcolisti Anonimi.

Quando si parla di coscienza di Gruppo non è certo da



Ogni gruppo A A dovrebbe essere un'entità spirituale che ha un solo scopo

confondere con la maggioranza numerica come spesso si verifica.

La coscienza di Gruppo ben informata è tutta un'altra cosa, certamente usa il cervello, ma è il cuore che comanda.

Quando mi viene chiesto di fare una scelta per AA, dall'elezione dei servitori di Gruppo, condurre riunioni o accogliere il nuovo venuto, non posso essere un alcolista che dà un voto, sono molto di più: la mia coscienza e il mio cuore sono chiamati ad esprimere la mia opinione senza calcolo, né pregiudizio, ma pensando esclusivamente al benessere del gruppo e cioè a tutti i miei amici.

Questo, con l'umiltà mi deve caratterizzare specialmente nei momenti importanti per AA: la coscienza di Gruppo è

la voce del Gruppo che grida la propria gioia, che chiede aiuto, che dice una frase di conforto e di speranza a chi si affaccia alla porta di AA la prima volta.

Facciamola funzionare bene la nostra coscienza, è l'unica che abbiamo, evitiamo che qualcuno se ne impadronisca e ci faccia marciare ai suoi comandi, non facciamo calpestare la nostra unica voce. Chi vuole farla tacere è solo per gestire il Gruppo e farlo diventare un gruppo di alcolisti che pendono dalle sue labbra.

Ricordiamoci che in AA non ci sono dirigenti, né anziani più o meno eletti.

Il bicchiere è alla distanza di un braccio.

Per tutti.

Quinta Tradizione



primario: quello di portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

Il Servizio: strada maestra per il Recupero

Un A.A. - Area Lombardia

**E ci accorgemmo,
come mai prima
di allora, quanto
“la fede senza le opere”
potesse diventare
davvero pericolosa.
Era proprio così:
la coscienza
di gruppo di AA
udiva la sua prima,
urgente chiamata
al servizio.**

Un alcolista entrando in A.A. si trova di fronte a due alternative: rassegnarsi a morire per la sua malattia o decidere di vivere. Quindi convivere con essa. Normalmente chi sceglie la seconda alternativa ha bisogno di un lasso di tempo per acclimatarsi e consolidare la sua voglia di vivere. Questa è una fase estrema-

mente delicata, non priva di difficoltà di carattere, soprattutto psicologico, e, superarla, significa riuscire a porre le fondamenta su cui iniziare a costruire la propria vita.

E' in questo momento che ci si attende dall'alcolista una presa di coscienza, e la consapevolezza che non tutto è avvenuto per caso, e che, in A.A., anche i miracoli racchiudono una piccola logica, quella del lavoro, il lavoro di tutti: **il Servizio**.

Ci si attende il risveglio dal limbo della nuvola rosa, un risveglio probabilmente traumatico, quello della coscienza.



za della **responsabilità**.

Il dott. Tiebout, il primo psichiatra che riconobbe il metodo A.A. e ne utilizzò professionalmente i principi, in un suo discorso alla Convenzione di St. Louis nel 1955, si esprime così: "Credo che ogni Gruppo o individuo che non partecipi alle iniziative della Organizzazione vada contro i suoi interessi, e contro quelli del Gruppo, non sottomettendosi alla disciplina inerente a quella attività". (*da A.A. diventa adulta, pag. 264*).

Quindi, **responsabilità, disciplina, coerenza**: questo è il **Servizio**, quello concreto che garantisce il funzionamento della macchina A.A. e che permette di arrivare diritto al cuore del problema, la sopravvivenza e la continuità dell'Associazione stessa.

Ma il Servizio, non è solo questo.

Il Servizio è riconoscenza, gratitudine, solidarietà, amicizia, rispetto, umiltà, abnegazione, speranza, ottimismo, voglia di vivere e far vivere, comprensione, amore; amore per se stessi

**"Servire AA è vivere."
Accettiamo con gioia
il nostro Terzo Legato,
e possa
esserci concesso
di custodirlo bene e
di usarlo saggiamente.
Dio ci conceda che
il Legato del Servizio
rimanga al sicuro
per sempre
sotto la nostra
custodia.**

e per gli altri, amore anche per quelli che verranno, così come lo hanno inteso quelli che ci hanno preceduto.

Il Servizio, come realizzazione di un sogno di molti alcolisti: essere se stessi e uscire finalmente dal proprio isolamento psicologico, per entrare nel mondo dei cosiddetti normali, compresi quelli che dall'alto del loro perbenismo si limitavano a tollerarci più che a rispettarci.

Il Servizio, non privilegio di pochi, ma un diritto di tutti.



Alla mia mamma

Cara Mamma,

oggi è la tua festa, compi tre splendidi anni di sobrietà. Dal mio cuore i più sinceri ed amorevoli auguri perché a questi se ne possano aggiungere altri più sereni. Sei riuscita a stare lontana dall'alcol e sono sicura che riuscirai a stare lontana dalle pastiglie. Ne sono sicura perché ho tanta fiducia in te; so che ce la farai. Grazie a te, alla tua volontà, anche noi oggi festeggiamo tre anni di vita più serena e felice.

Mamma, vorrei chiederti scusa per delle cose, per dei pensieri che tempo fa vagavano per la mia testa. Anni fa, io non avrei giurato su questi risultati, non sapevo che eri ammalata.

Per me eri una viziosa a cui non importava nulla di noi. Invidiavo le mamme delle mie amiche, non le portavo mai a

casa perché mi vergognavo di te.

Ti chiedo perdono per non aver avuto fiducia in te.

Tu ora hai riportato la luce nelle nostre vite, ci hai ridato voglia di vivere, soprattutto perché vediamo che sei tu ad aver tanta voglia di vivere la tua vita.

Ora non invidio più le mamme degli altri. Non ne ho più bisogno, perché ora la più cara ed invidiabile mamma ce l'ho io.

Mamma ti voglio bene, tanto da non aver parole per descriverlo. Solo di una cosa ti prego: devi avere più coraggio nell'affrontare i problemi e non devi permettere che questi, in qualsiasi modo, rovinino la tua serenità. Non lasciarti vincere dal nervosismo. Tu devi vincere lui. Di volontà ne hai, lo so, solo devi saperla usare meglio.

Con tanto affetto, Tiziana.



ALATEEN

speranza e aiuto per gli adolescenti
che sono parenti e amici di un bevitore compulsivo

Disegno tratto dalla rivista **INCONTRO**

Coraggio e fiducia

Marilena Al-Anon - Dolo-Veneto

Sono Marilena e sono un Al-Anon.

Sono le quattro del mattino, e non riesco più a dormire, non per l'ennesima bevuta di mio figlio, ma per la grande gioia e felicità che

ho nel cuore; sto pensando alla grande festa che il Gruppo A.A. e Al-Anon ci hanno fatto.

Sì, ieri sera, era il 2 di

Novembre e abbiamo festeggiato il primo anno di sobrietà di Manuel.

Quando sono arrivata al Gruppo, il 14 Febbraio 2003, non credevo potesse succedere una cosa così grande, anche perché io ero convinta che mio figlio non ce l'avrebbe fatta.

Non avevo fiducia in lui.

Con mio marito stavamo assistendo alla sua distruzione, e non potevamo farci

niente; ci sentivamo veramente impotenti; non facevamo altro che urlare e litigare, perché pensavamo che fosse un vizio e potesse smettere quando voleva.



AL-ANON per la famiglia.

Caro Supt

La prima cosa che mi dissero gli amici del Gruppo, fu questa: "Guarda che l'alcolismo è una malattia, che purtroppo

non esistono medicinali ma solo con il cambio di comportamento e tanto amore, comprensione e fiducia, potrebbe cambiare la situazione". Da quella sera, io la fiducia a mio figlio gliel'ho data, e, ad ogni ricaduta mi trovavo vicino a lui a dargli coraggio e a dirgli: "Dai che ce la farai!".

Io vorrei dire a tutte quelle

*Disegno tratto dalla rivista
INCONTRO*

persone che non ci credono, di crederci e di farlo veramente. Vorrei ringraziare tutto il mio Gruppo e tutti gli A.A. per averci aiutato a ritrovare mio figlio. La nostra vita, ve l'assieuro, è cambiata meglio di quanto avessi immaginato. Penso anche che il Programma Al-Anon sia veramente un insegnamento di vita per tutti.

Da quando sono arrivata al Gruppo ho visto arrivare molte persone, ma non si sono fermate tutte; beh, non sanno quello che si sono perso.

Io ho avuto anche la fortuna che dopo sei mesi dal mio arrivo, mio marito mi ha seguita, così, assieme, abbiamo potuto aiutare nostro figlio.

Oggi più di ieri sono sicura che i Gruppi funzionano, poi se aggiungi "CORAGGIO e FIDUCIA", e mente aperta, vi assieuro che i miracoli avvengono.

Osserviamo con grande interesse come tanti di noi stiano cercando di mettere in pratica i principi di AA in tutte le nostre attività, come la ricerca per una crescita emotiva e spirituale diventi stimolante e si rifletta in famiglia, sul lavoro e, più in generale, nel mondo.

Anche le nostre famiglie hanno adottato come propri i Dodici Passi di AA. I loro gruppi Al-Anon, che ora ammontano a più di mille, crescono in maniera prodigiosa.

Ancora una volta ciò riflette il progresso di molti, di tutti noi.

AL-ANON / ALATEEN

speranza e aiuto per familiari e amici di alcolisti

Il medico, l'alcolismo e il metodo di A.A.

Dott. Lieto Massignani - Padova

Di tutti i pazienti che frequentano i nostri ambulatori di medici, sia generici, sia internisti o psichiatri, quello che crea il maggior numero di disagi mettendo a dura prova la nostra arte e la nostra pazienza, è senza dubbio l'etilista. Egli non è un paziente facile, anzi, è un caso disperato e disperante, perché spesso conduce il medico curante sull'orlo della sfiducia nella ricerca di presidi e risorse terapeutiche che di volta in volta vengono portate ad insuccesso, fallimento, frustrazione.

Preoccupato degli effetti fisici devastanti indotti dall'abuso di alcol, il medico si vede costretto a risolvere situazioni di continua emergenza, pressato ad affrontare in fretta sintomatologie ad ampio spettro somatico e psichico come i disturbi dell'umore, ansia, disfunzioni sessuali,

disturbi del sonno in ambito neurologico; danni epatici più o meno reversibili, multiformi alterazioni e disfunzioni dell'apparato gastrointestinale, la temuta evoluzione di una pancreatite, danni al sistema cardiocircolatorio in ambito internistico, insomma "ogni giorno con la sua pena".

Tutto a motivo dell'invincibile stato di dipendenza, cioè di un perseverare in una modalità patologica d'uso di una sostanza che conduce a menomazione o a disagio clinicamente significativo.

Dei sette criteri diagnostici, che il DSM-IV (1994) elenca come soddisfacenti alla diagnosi di Dipendenza, il settimo è senza dubbio il più noto.

Esso recita così: "uso continuativo della sostanza nonostante la consapevolezza di avere un problema, persistente o ricorrente, di natura

fisica o psicologica, verosimilmente causato o esacerbato dalla sostanza".

Questo paziente - annota il medico, al cui occhio clinico non sfugge il segno del bicchiere mattutino - "non collabora, non vuol guarire". Ristabilitosi in modo più che soddisfacente sul piano organico, è ben preparato ad iniziare una nuova serie di rocambolesche avventure da dramma psicosociale di prim'ordine.

Senza dubbio un angelo custode, pensa sconsolato il medico, preserva l'alcolista da catastrofi fisiche e sociali irreversibili e definitive. La frustrazione che noi spesso proviamo nei casi di trattamento di un etilista cronico è dovuta al sospetto che gradualmente emerge e cresce al punto di diventare in noi certezza, l'amara certezza di dover constatare che la situazione patogenetica sfugge al nostro controllo e, quel che è peggio, il vederci alla fin fine complici involontari delle disgrazie, delle sciagure di cui è primo artefice il nostro incurabile paziente.

"Meglio tu mi curi sul piano organico, sembra ci dica con riso di scherno e di rassegnazione, tanto meglio mi prepari ad abusare ancor più generosamente dell'alcol."

Il dramma si fa sempre più grave e tragicamente travolgente poiché il problema di questa malattia si ripresenta nuovo proprio quando sembrava risolto; quale intervento praticare una volta constatato che la terapia di divezzamento e di correzione dei deficit metabolici non liquidano affatto lo zoccolo duro della dipendenza, anzi lo acuiscono sul piano del carving, cioè di quell'irrefrenabile impulso che spinge il paziente a bere per sentirsi meglio e per affrontare i problemi sempre più pesanti della vita.

Come far uscire l'alcolista da questo circolo vizioso di autodistruzione? Ci sono terapie complementari ed efficaci a ridare la salute e il benessere?

Certo: c'è chi propone una terapia psicodinamica. In base alle dottrine freudiane solo il completo rimaneggiamento della personalità può

rendere possibile una relazione più armoniosa con il mondo esterno e l'acquisizione di nuove forme di comportamento. E' dubbio però che un soggetto alcolista riesca a tollerare in prima istanza una terapia ad orientamento psicoanalitico.

I fondatori di A.A. (gruppo degli Alcolisti Anonimi, sorto in America negli anni '30 del secolo scorso) definiscono magistralmente questa situazione cruciale quando parlano di "toccare il fondo". Essi stessi, essendo degli etilisti cronici, giunsero nonostante gli innumerevoli sforzi di buona volontà e frustranti, rinnovati tentativi a smettere di bere ad una tale autodistruzione fisica, psichica e sociale da comprendere e dichiarare la propria incapacità a vincere l'alcol. Più si tenta di smettere di bere e più si ravviva il desiderio irrefrenabile all'abuso dell'alcol, un vero teuflicher Kreis, un circolo diabolico di incarceration e rassegnata schiavitù.

La filosofia adottata dai gruppi di Alcolisti Anonimi consi-

dera infatti l'alcolismo come una malattia, che ha ripercussioni non solo sulla salute fisica del soggetto, ma soprattutto sulla vita emotiva, una malattia che è devastante nei suoi effetti, progressiva e irresistibilmente refrattaria ad ogni sforzo di buona volontà.

Scienza ed esperienza, poiché la scienza da sola non basta, hanno portato alla convinzione assoluta che la dipendenza dall'alcol non potrà mai venir meno, fino a che la vittima non abbia la forza di compiere il primo passo, incredibilmente semplice e arduo, ma assolutamente indispensabile per vincere, l'atto cioè di dichiararsi incapaci a vincere l'alcol.

La Dipendenza dall'alcol è superata solo se sublimata, sostituita cioè da quella dipendenza esistenziale comune ad ogni essere umano e che consiste nel suo riconoscere e lasciarsi guidare da un Potere Superiore.

Anche i familiari vengono attivamente coinvolti in questa organizzazione sia come

gruppo Al Anon sia l'Alateen, in quanto sono ben note le ripercussioni familiari dei problemi e dei drammi creati dall'alcolista.

Di derivazione psicosociale sono pure i CAT (Club Alcolisti in Trattamento). A differenza della precedente, questa organizzazione richiede non il Volontariato, ma la presa in carico da parte del sanitario, la qual cosa purtroppo comporta un trattamento che dura molti anni, incidendo notevolmente sui costi sociali e finanziari. Anche il metodo terapeutico si ispira a diversa concezione esistenziale. L'avvio di terapia avversativa con disulfiram prevede il consenso completo del paziente. Spesso è proprio in questo inizio che si sorvola o si sottovaluta, per così dire, il vero problema esistenziale e il drammatico vissuto dell'alcolista e dei suoi familiari, accettando di diventare, sia pur temporaneamente, dipendenti da un'altra sostanza, quella buona, che da sola dovrebbe risolvere il problema del voler smettere di bere. Una pro-

spettiva spesso illusoria.

Risultati molto soddisfacenti sul piano sanitario, socio-familiare e finanziario ha dato, e continua a dare, il trattamento in Alcolisti Anonimi, senza voler sminuire altri metodi pure lodevoli. Il suo successo è esclusivamente in mano ad alcolisti, che sono divenuti sobri, la sua organizzazione assicura piena libertà e completa dignità umana, garantisce un'assistenza psicodinamica atta anche all'uomo comune, plasma veramente ad una nuova rinascita, trasformando dall'interno la persona e sviluppando le infinite risorse della personalità dell'alcolista, un tempo sciupate, spredate, devastate e poi finalmente ricomposte e riattivate. Nel loro manuale, tanto semplice e chiaro (I Dodici Passi per la crescita spirituale del singolo; Le Dodici Tradizioni per alimentare la riacquistata libertà sviluppando la vita di gruppo) essi dimostrano come il bisogno di liberazione paradossalmente si appaga riconoscendo la propria impotenza, un'ammissione che

nessun uomo vorrebbe fare verso sé stesso.

Questo è solo l'inizio di un cammino di emancipazione e di libertà che conduce ad una sobrietà permanente, l'umile sbocciare di una vita autentica e vera, mai conosciuta prima. La propria immagine sociale non viene più definita dal grado di consenso o di accettazione degli altri, ne è condizionata da falsi cliché di comportamento sociale, ma viene motivata nel rispettoso aiuto reciproco di un gruppo che aiuta a far emergere, crescere, prosperare tutte le ricche potenzialità imprigionate in ogni alcolista.

L'anonimato, elemento qualificante il gruppo, è senza dubbio la garanzia più sicura per l'accoglienza di nuovi membri. Ciò che sembra essere per gli osservatori frettolosi una barriera all'espansione, al pubblico finanziamento o alla divulgazione del metodo terapeutico, è invece la preziosa e indispensabile parete di una umana incubatrice, ove germina e pian piano matura una vera e preziosa vita autentica e

salutare.

L'etilista sperimenta nel gruppo A.A. quello che i sociologi chiamano "fase liminale" di un rito di passaggio per cui si giunge ad acquistare un nuovo status sociale, con la conquista della più vera e autentica fisionomia della propria personalità non più imbrigliata in una umiliante doppia vita.

Il metodo, a cui ogni alcolista deve attenersi con scrupolo nelle relazioni entro il gruppo, è strumento di maturazione, aiuta ad esercitare rispetto e accoglienza dei limiti propri e di quelli altrui, fa uscire la persona dal proprio egocentrismo per portarla gradualmente alla scoperta, acquisizione e valorizzazione delle energie oblativo. Sobrietà non è più proibizione, inibizione, repressione, ma esplosione delle vere energie spirituali costruttive, sia sul piano individuale, sia sul piano sociale, in primo luogo nell'ambito della famiglia, laddove si consumano gli atti più umilianti e nocivi del proprio dramma esistenziale. Nel gruppo si alimenta lo stile di

vita libera che spezza uno ad uno tutti i vincoli di schiavitù della dipendenza da sostanze, che annulla tutto il potenziale di distruzione psico-fisica e sociale che pareva incontrollabile.

Tutto questo senza il minimo bisogno di altre sostanze, di prolungati trattamenti e di ulteriori costi sociali.

Il gruppo AA è attendibile e va doverosamente proposto all'attenzione di ogni sanitario, proprio perché costituito da alcolisti recuperati che fondano la loro attività sull'aiuto reciproco e sulla comprensione delle problematiche connesse al vissuto di ciascuno. La loro filosofia di vita risulta essere la più semplice, la più chiara e la più universalmente accettabile.

Prova ne sia l'enorme espansione dell'organizzazione in tutti gli stati del mondo, senza sussidi o impulsi esterni, affidata al massimo rispetto della propria autonomia, a tutti i poteri politici, religiosi e sociali.

Si deve encomiare e raccomandare ad ogni collega.

Il dottor Silkworth ci insegnò come coltivare il nero terreno della disperazione, dal quale da allora in avanti è fiorito ogni risveglio spirituale nella nostra associazione.

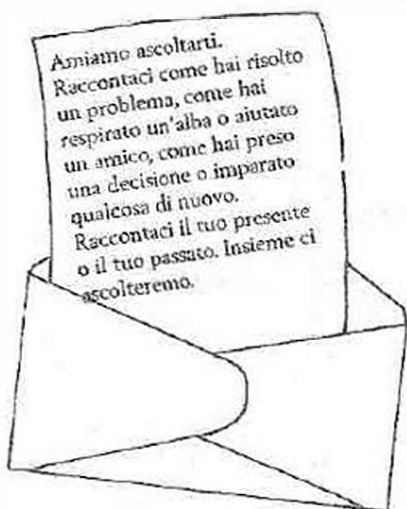
Nel dicembre del 1934 quest'uomo di scienza si era umilmente seduto accanto al mio letto seguendo la mia improvvisa e irresistibile esperienza spirituale, rassicurandomi:

“No, Bill” aveva detto “non hai avuto le allucinazioni. Qualsiasi cosa tu abbia avuto, faresti meglio a aggrappartici; è di gran lunga migliore di quello che avevi soltanto un'ora fa”.

Queste furono grandi parole per i futuri AA.

Chi altri avrebbe potuto dirle?

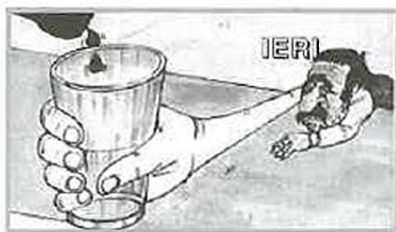
Quando volli occuparmi degli alcolisti, egli mi condusse da loro proprio nel suo ospedale, rischiando la sua reputazione professionale.



Riflessioni

Nel periodo attivo del mio alcolismo, quando ancora non ero sfrontato nel bere, e riuscivo a distinguere i gusti e i colori della vita, l'alcol mi ha fatto vivere dei momenti di moderato oblio.

Si effettivamente me la gode-



vo tra i vini novelli e cannonau vari, ma ahimè, tutto si paga, come esattamente ti ripaga la sobrietà, ma al contrario; sia il fisico che la mente lentamente, ma ineso-

Insieme in A.A.
Via di Torre Rossa 35
00165 Roma



direttoreeditoriale@insiemeinaa.it



tabilmente, hanno subito quel logorio o meglio stillicidio, goccia dopo goccia (si fa per dire) che mi ha portato a toccare il fondo. Devo essere sincero: non me ne accorgevo, credevo di attraversare un momento negativo e che tutto sarebbe finito lì.

In fondo pensavo che la gente ce l'avesse con me, e che la mia famiglia non mi



comprendesse, per non parlare dei miei colleghi i quali mi bacchettavano per un semplice sorso di vino.

Non mi accorgevo che quello che definivo momento stava diventando una condizione definitiva e irreversibile, chiamata, mi pare, dipendenza!! Poi stressato dall'insistenza dei miei familiare arrivai qui in Alcolisti Anonimi.

Ma attenzione mio caro vino non eri tu la causa dei miei malesseri ed io non avevo la minima intenzione di tradirti. Ma ahimè questa banda di veri ubriacconi o alcolisti, come si definivano loro, mi ha fatto un brutto scherzo.

Mi ha messo uno specchio davanti e, purtroppo, mi sono dovuto guardare: ero malconcio e trasandato nell'aspetto! La cosa più strana era che lo specchio parlava:

"Non guardare solo il tuo aspetto fisico, ma guardati dentro, senza fretta, ma fallo!"

Così è passato del tempo, non so quanto, ma ora non sto bevendo.

"Tu mia cara bottiglia, con le tue sorelle piene di liquori e

di elisir, continui ad essere presente nel mio bar e con questa tua presenza dovrò convivere, ma solo visivamente senza più rivolgerti la parola."

Concludo dicendo al mio ex amico alcol che se non ci fosse stata questa amicizia non avrei conosciuto la grandezza di Alcolisti Anonimi e tanti amici sobri che mi fanno ricordare che dalle negatività della vita può sbocciare una vera Serenità.

E sono proprio queste negatività che, se affrontate con umiltà, coraggio e con l'aiuto del Signore, mi fanno uscire da quel tunnel che non capivo di aver imboccato.

Ho capito che solo con voi, cari amici, posso farcela e non da solo come l'esperienza mi ha insegnato.

Ferdinando - Area Sardegna

Cosa fare nei momenti di sconforto

Me lo chiedo sovente e ogni volta mi ritrovo con una risposta diversa. Certo, un tempo sarebbe stato automatico - un bel whisky e via.

Oggi però, le risposte devono essere altre.

Credo siano pochi a stupirsi che ci si possa lasciar prendere dallo sconforto. Sono tante le cause scatenanti e nessuno dovrebbe aspettarsi d'esser perfetto solo perché ha smesso di bere da anni e fa programma tutti i giorni.

E' una brutta sensazione che può colpire chiunque e venirne fuori non sempre è facile. Per mia fortuna - almeno a sentir mia moglie che mi conosce molto bene dopo oltre 50 anni di vita con me alcolista prima attivo e poi recuperato - non soffro di risentimento, quindi sono pronto, almeno così si direbbe, a perdonare anche gli altri, oltre a me stesso.

Cosa io faccia per riuscirci è un po' più difficile da chiarire, visto che non sempre serve l'umiltà da sola. Provo a non pensarci, e questo funziona il più delle volte. Ma non pensarci è tutt' altro che positivo e ricorda il mio rifiuto di accettare la realtà quando ancora bevevo e non avevo cominciato a cambiare. L'unica alternativa è cercare

una soluzione positiva, anche solo temporanea. E mi pare che sia proprio questo il suggerimento fatto dal nostro Programma - provare qualcosa di nuovo e vedere come va a finire.

Per mia fortuna, il più delle volte le idee non vengono da me ma sono suggerite dal gruppo, magari per situazioni completamente diverse e lontane le mille miglia da quanto mi stava infastidendo al momento della difficoltà. Ecco una delle cose meravigliose che la frequentazione continua di AA ha da offrire - purché lo si voglia accettare con umiltà e fiducia.

Alec - Area Piemonte

Tutto parte dal Gruppo

Tutto parte dal Gruppo, che nasce grazie a due persone che, guidate dal Potere Superiore, hanno piantato il seme della libertà e sobrietà che è diventata una foresta che continua a dare vita, come l'ha data a me aiutandomi nella dipendenza dall'alcol dal gruppo, ma anche da altre sostanze.

AA mi ha aiutato a tracciare una mappa della mia vita, in particolare nel suo insegnamento di spiritualità contro il materialismo, che mi guida nell'affrontare la vita soprattutto nei momenti difficili, e mi aiuta a condurre una vita più moderata e controllata, assaporandone appieno tutte le sue sfumature.

Inoltre AA ha fatto cambiare la concezione dell'alcolista: non un vizioso bensì un malato, qui ho imparato a riconoscere l'alcolismo come malattia e solo qui posso tenerla sotto controllo e recuperarmi anche nel servizio nel quale ricevo in termini di responsabilità e altrettanto riesco a donare agli altri nei limiti delle mie possibilità.
Umbertino - Area Sardegna

Storia del Gruppo INSIEME di Catania

Il Gruppo A.A. di Catania è nato alla fine degli anni '80, grazie all'iniziativa e all'impegno di tre alcolisti che, ritrovatisi per caso a frequentare le riunioni tenute dal gruppo di Enna, hanno deciso di mettere la propria esperienza

al servizio di quanti, a Catania, avrebbero ammesso di avere un problema con l'alcool e avrebbero deciso di smettere di bere.

All'inizio, come sempre accade per i nuovi gruppi, gli alcolisti sono stati incoraggiati e guidati dai servitori dei gruppi più anziani, come Bruno, Aurelio e Cristina.

In seguito il gruppo si è ingrandito e si è rafforzato nell'esperienza.

Nel tempo si sono avvicendati A.A. vecchi e nuovi e, nonostante le difficoltà sia economiche che logistiche, il Gruppo ha sempre saputo cavarsela.

Attualmente il Gruppo si riunisce presso la chiesa di S.M. La Guardia, tutti i sabato, dalle ore 18,00 alle ore 20,00.

Serene 24ore.

Il Gruppo LA FENICE breve storia

Era l'anno 1990 il mese di dicembre (da quello che ricorda Orazio) insieme ad un altro A.A. senza fissa dimora, nel senso che i Gruppi frequentati erano ora Reggio

Calabria ora Barcellona Pozzo di Gotto fece la sua apparizione da Dodicesimo Passo, nel meandro dei suoi fumi alcolici..., Franco "u calabrisi"; la breccia era fatta il cammino mi portò a frequentare il Gruppo di Barcellona P.G.

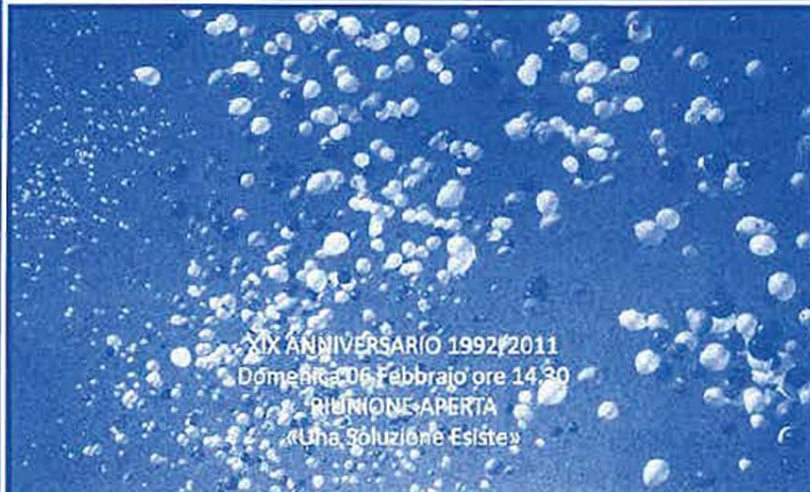
Esattamente in via Scina l'unico Gruppo nella provincia e dopo Palermo. Qui si alternavano 2 anziani Roberto e Giuseppe¹ e a questi si aggiunse Giuseppe².

Da Messina nel Gruppo di Barcellona a frequentare

erano in sei Orazio, Franco "u calabrisi", Maria, Franco "u ballerinu", Salvatore e Paolo "il ferroviere" che si alternavano fra Barcellona e Reggio Calabria, allora tra i più anziani c'era Diego.

L'agosto del 1991 li vide decisi: Orazio, Franco e Cristina (Al anon) contattarono il parroco di Santa Maria Delle Gravidelle esponendogli la necessità di un locale onde potersi recuperare e aiutare altri alcolisti a recuperarsi.

Il Parroco sensibile e commosso ci assicurò che la



XIX ANNIVERSARIO 1992/2011
Domenica 06 Febbraio ore 14.30
RIUNIONE APERTA
«Una Soluzione Esiste»



ALCOLISTI ANONIMI – Gruppo "La Fenice"
c/o Chiesa S. Maria delle Grazie
in Gravidelle – MESSINA
Tel. 090 678410 – 334 4356373 – 334 3947953
www.alcolisti-anonimi.it
alcolisti@tin.it

stanza ci attendeva e si assicurava che Dio ci desse la sua assistenza! Cosí fu.

Sponsorizzati dagli anziani di Palermo, (Cristina, Antonio "l'Americano", Giuseppe "il rosso", Gaetano, Maria Teresa e i sempre affettuosi Diego di Reggio e Roberto di Barcellona) il **29 Gennaio del 1992** alla presenza di Medici, Autorità, TV private, il responsabile dei Cat ma soprattutto alla presenza di Dio si aprí la porta della stanza di Santa Maria Delle Gravidelle a cui Orazio diede il nome "La Fenice".

Quest'anno (2011) abbiamo festeggiato 19 anni e come allora alla presenza di qualche medico e di qualche giornalista ma soprattutto tanti piú amici che in questi anni si

sono recuperati, amici di Palermo, di Favara, di Ragusa e anche da Reggio Calabria abbiamo ricordato e condiviso con loro questo momento.

Tanti amici alcolisti che 24 ore alla volta sono stati li a trasmetterci questo messaggio. Ovviamente non tutti si sono fermati negli anni (avremmo avuto bisogno di una stanza molto piú grande), da questo Gruppo sono nati altri Gruppi:

nell'Ottobre del 2005 l'Aurora che ha sede ad Acquadolci e il Gruppo "Strumenti D'Amore" nel settembre 2009. Quest'ultimo è rinato da una proposta dell'area ed è stato sponsorizzato dal Gruppo "La Fenice".



**Amico, parlami di te,
perché io possa conoscerti.**



La leggenda della stella marina

Un uomo d'affari in vacanza stava camminando lungo una spiaggia quando vide un ragazzino. Lungo la riva c'erano molte stelle di mare che erano state portate lì dalle onde e sarebbero certamente morte prima del ritorno dell'alta marea.

Il ragazzo camminava lentamente lungo la spiaggia e ogni tanto si abbassava per prendere e rigettare nell'oceano una stella marina.

L'uomo d'affari, sperando d'impartire al ragazzo una lezione di buon senso, si avvicinò a lui e disse, "Ho osservato ciò che fai, figliolo. Tu hai un buon cuore, e so che hai buone intenzioni, ma ti rendi conto di quante spiagge ci sono qui intorno e di quante stelle di mare muoiono su ogni riva ogni giorno? Certamente, un ragazzo tanto laborioso e generoso come te potrebbe trovare qualcosa di meglio da fare con il suo tempo. Pensi veramente che ciò che stai facendo riuscirà a fare la differenza?"

Il ragazzo alzò gli occhi verso quell'uomo, e poi li posò su una stella di mare che si trovava ai suoi piedi. Raccolse la stella marina, e mentre la rigettava gentilmente nell'oceano, disse: "Fa la differenza per questa!"

Anonimo

Auguri ai Gruppi nati nei mesi di

1991	LA SPERANZA	Siena	Toscana
1993	VALCHIAMPO	Valchiampo	Veneto
1999	PUNTO D'INCONTRO	Arnad	Val d'Aosta
1998	POMPOSA	Codigoro	Emilia Romagna
1980	VICENZA 1	Vicenza	Veneto
1983	TACITO	Terni	Umbria

Maggio



Giugno

1996	SPERANZA	Viareggio (LU)	Toscana
1982	PANCHIA'	Trento	Trentino Alto Adige
1980	AOSTA	Aosta	Val d'Aosta
1981	PERUGIA 1	Perugia	Umbria
1990	AVVENTURA	Reggio Emilia	Emilia Romagna
1983	GABBIANO	Milano	Lombardia
1994	BENACO	Bardolino	Veneto
2007	INSIEME	Caserta	Campania
2003	PASSAPAROLA	Rubano (PD)	Veneto
2006	ARMONIA	Castelfranco (MO)	Emilia Romagna
1993	TORBELLAMONICA	Roma	Lazio
2005	TORTONA	Tortona	Piemonte
2002	ARMONIA	Padova	Veneto

Insieme in... sana allegria



**Dillo al tuo sponsor,
o ti troverai a dirlo
a un barista**



**"Ah, Carlo: non dire
a mia moglie che ho
bevuto, d'accordo?"**



**"Beh, non vedo perchè
dovrei tornarmene a
casa quando qui mi
sento come a casa
mia."**



**"Sarò a casa appena avrò
terminato la terapia."**

A.A. Alcolisti Anonimi – Ufficio dei Servizi Generali

Via di Torre Rossa 35 – 00165 ROMA

Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334

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

PLU	Codice	Titolo	n° copie	Costo unitario	Importo
Abbonamenti Rivista					
1	Abb 01	Abbonamento Insieme in A.A.		€ 18.00	
2	Abb 02	Raccoglitore annuale della Rivista		€ 5.00	
Libri					
3	L17	Il Linguaggio del cuore		€ 16.00	
4	L08	Il meglio di Bill		€ 2.00	
5	L18	Un alcolista anonimo scrive il suo IV Passo		€ 2.00	
6	Ins 01	Dodici testimonianze e Dodici Passi		€ 3.50	
7	Ins 02	Dodici testimonianze e Dodici Tradizioni		€ 3.50	
8	Ins 03	Testimonianze sulla sponsorizzazione		€ 3.50	
9	Ins 04	Dodici testimonianze e Dodici Concetti		€ 3.50	
10	Ins 06	Insieme... in sana allegria		€ 3.50	
11	Ins 07	Parole in azione (<i>Piccolo vocabolario</i>)		€ 4.00	
Set Insieme in A.A.					
12	Ins 05	Comprende: Dodici testimonianze Dodici Passi Dodici testimonianze Dodici Tradizioni Dodici testimonianze Dodici Concetti Penna		€ 18.00	

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.:

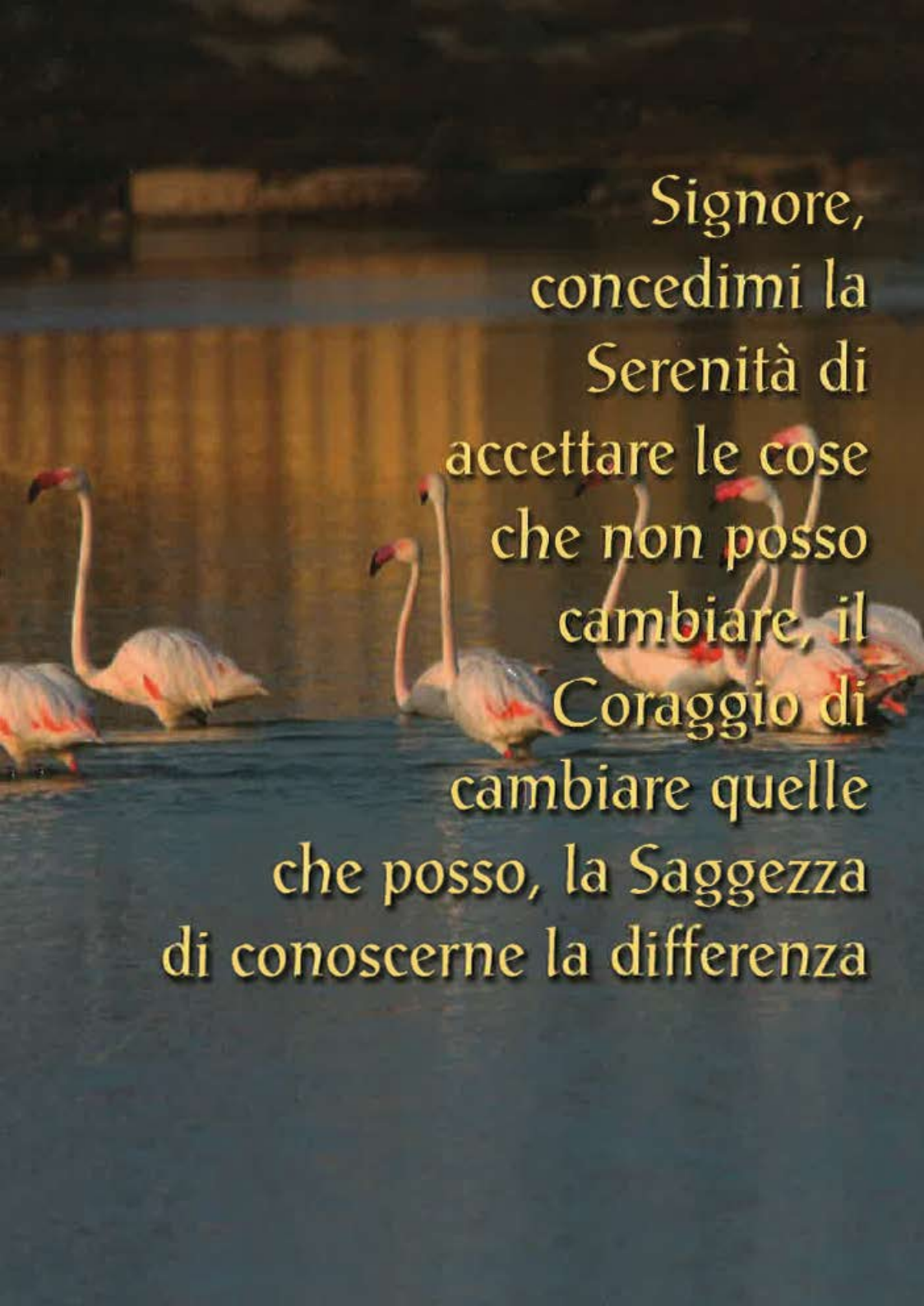
**Mettere al primo posto il nostro
comune benessere:**

Mantenere unita la nostra associazione.

Poichè dall'unità di A.A.

dipendono le nostre vite

e le vite di quelli che verranno.

A group of flamingos is shown in a body of water, likely a lake or pond, during the golden hour of sunset. The birds are white with distinctive pink and red feathers on their wings and necks. They are standing in shallow water, with their long necks extended. The background is a warm, orange glow from the setting sun, reflecting on the water's surface. The overall mood is peaceful and contemplative.

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