

# INSIEME

IN A.A.

## *duemiladodici*

4-2012

A.A. Via di Torre Rossa, 35 - 00165 ROMA  
Anno XXXI n. 4 Bimestrale

In questo numero:

# **“La Famiglia”**



# I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

*Bill*

# Enunciato

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

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

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

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

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

Copyright: A.A.Grapevine Inc.

## INSIEME

in A.A.

*Direzione, Redazione, Amministrazione*

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

*Direttore Responsabile: Alberto Tagliavini*

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

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

Fotocomposizione e stampa:

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

Telefono o fax: 06.581 34 75 / 06.581 34 82 - E-mail: [segr.tipografia@cittanuova.it](mailto:segr.tipografia@cittanuova.it)



**La redazione di " Insieme in A.A." NON pubblica scritti non firmati perchè considera l'anonimato così come proposto da Alcolisti Anonimi una benedizione sia per il singolo che per l'Associazione stessa : un ridimensionamento per i nostri egocentrismi malati. Ma, le lettere anonime non appartengono nè alle benedizioni nè ai ridimensionamenti. Chi non desidera il suo nome pubblicato non ha che da segnalarlo.**

**La redazione.**

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

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

## **« INSIEME in A.A.»**

Questo è il nome del nostro giornalino che è la nostra riunione scritta : contiene le nostre storie, articoli informativi, scritti tratti dalla letteratura ufficiale o da altre riviste-riunioni di altri paesi ( Grapevine- La vna ecc..)

Scritta, redatta, rivisitata, illustrata, comperata e letta dagli A.A. interessati al programma che viene proposto da Alcolisti Anonimi come recupero dall'alcolismo.

" Insieme " ci offre l'opportunità di stare vicini anche se geograficamente siamo molto distanti e, anche se fisicamente non potremo mai stringerci la mano, possiamo incontrarci qui.

" Insieme " è come una corda che vincola, lega e unisce un alcolista ad un altro, anche se lontano anche se mai incontrato : scrivendo e leggendo siamo uniti nel dolore ma ancor di più nella fratellanza, nella gioia del recupero

" Insieme " ci fa stare

*assieme, comunica esperienza, forza e speranza tra chi scrive e chi legge, riflette un ampio panorama di Alcolisti Anonimi, passata e presente, sia nel Recupero che nell'Unità che nel Servizio.*

*"Insieme" è cosciente e ha ben presente che ogni persona in A.A. ha una sua maniera individuale di praticare il Programma, perciò le sue pagine sono solo una finestra, una vetrina per esporre le diverse opinioni e i diversi modi con cui gli A.A. si esprimono.*

*Gli articoli qui stampati non pretendono di essere comunicazioni ufficiali della politica e del programma di recupero suggerito da A.A., perciò la pubblicazione degli scritti non implica e non significa che Alcolisti Anonimi Italia o Insieme in A.A. siano d'accordo o avvallino le opinioni in esso espresse.*

## Sommario

### Dalla Redazione

#### 4 La rotazione

### Benvenuto

#### 7 Ieri e oggi

#### 8 Amicizia vera

#### 11 Un sabato

### Programma

#### 12 Autostima

#### 16 Terzo Passo

#### 18 Mi chiamo... e sono un'alcolista

#### 20 Dagli Archivi SG Americani

#### 23 Umiltà e mente aperta

#### 24 Il segretario

#### 41 Unità e senso di appartenenza

#### 43 A.A. e S. Francesco

#### 46 Credo

### La Famiglia (Inserito)

#### 26 La Famiglia dell'Alcolista

#### 31 Onora il padre e la madre

#### 35 Una lettera

#### 36 Il mio familiare è di là...

#### 38 Una famiglia tutta mia

### Noi & gli altri

#### 49 Saper comunicare il messaggio

#### 52 A.A. in Colombia

### Torre Rossa

#### 56 Sala d'aspetto

#### Ospitalità

#### 58 Vita di Gruppo

#### 60 Novità per Rimini 2012

#### 61 Pausa Caffè

#### 62 Auguri ai Gruppi di...

#### 64 Linea «Insieme in A.A.»

# La Rot

*Sono Tiziana e sono un'alcolista,  
sono passati tre anni da quando ho accettato l'incarico di  
Direttore Editoriale di Insieme in AA e, secondo il principio  
della rotazione, oggi passo il testimone all'amica Giorgia.  
In questi tre anni, insieme al comitato ho cercato di fare il  
mio meglio...non so se ci sono riuscita ma di una cosa  
sono certa: fra tutti i servizi che ho fatto questo è stato  
indubbiamente il più bello e spirituale.*

*Ogni riunione del comitato è stata una riunione di gruppo  
vera e propria alla quale partecipavano amici provenienti  
da ogni parte d'Italia e non solo, attraverso le loro testimo-  
nianze scritte.*

*Un ringraziamento speciale agli amici che hanno "lavora-  
to" con me in questi anni, mi ritengo fortunata di aver  
avuto la possibilità di fare servizio con loro, persone dav-  
vero splendide, con forte senso di responsabilità che mi  
hanno sempre appoggiata ed incoraggiata soprattutto nei  
momenti di maggiore difficoltà personale: con loro non mi  
sono mai sentita sola.*

*Inoltre voglio ringraziare tutti voi che ci avete aiutato con  
le vostre testimonianze a fare la nostra riunione stampata  
numero dopo numero sempre più bello e interessante.*

*Esco da questo servizio arricchita ed indubbiamente più  
forte nella mia sobrietà*

*Grazie!*

*Serene 24 ore a tutti*

*Tiziana*

# azione

Cari amici,

il mio nome è Giorgia e sono un'alcolista.

Per onorare la tradizionale rotazione nel Servizio il comitato del nostro giornalino Insieme in AA vedrà al suo interno dei mutamenti.

Desidero innanzi tutto ringraziare Tiziana T.S. che è stata la precedente responsabile del nostro giornale e spero voglia, proprio in virtù della sua esperienza, affiancarmi cioè sponsorizzarmi in questo Servizio che per me è nuovo. Ringrazio tutti i componenti di questo comitato, sia quelli che terminano (Pia e Santino) che quanti seguiranno il loro incarico (Italo e Ferruccio) poiché grazie a loro, noi tutti, abbiamo potuto usufruire della nostra Riunione stampata sempre sottomano in caso di bisogno. Ringrazio anticipatamente i nuovi amici che vorranno dare la loro disponibilità, e chiedo già da ora a tutti, ma proprio a tutti, di farci un pensierino affinché questo Servizio abbia e possa avere una certa continuità.

A tutti noi piace molto che AA sia solo degli alcolisti ne consegue però...- Se in AA siamo tutti alcolisti, a chi il compito di mandare avanti la baracca se non agli alcolisti stessi ??

Quanto a me, sono un frullato di emozioni: onorata, entusiasta, ma anche spaventata, tanto che la mia mente già elabora meccanismi di fuga: "non so farlo"; "non riuscirò mai"; "ho già troppo da fare", ecc ecc. Poi, l'altra metà della testa, mi suggerisce: -Almeno prova! Non devi fare tutto da sola, chiedi aiuto, non sei in gara con nessuno, neppure con te stessa; non sei in corsa per essere eletta redattore dell'anno. È solo un incarico non una carica!

Così riesco a tranquillizzarmi, l'anima mi si acquieta e intravedo che dietro questa paura di sbagliare c'è solo il mio IO che teme d'essere ferito/criticato. Posso però, come

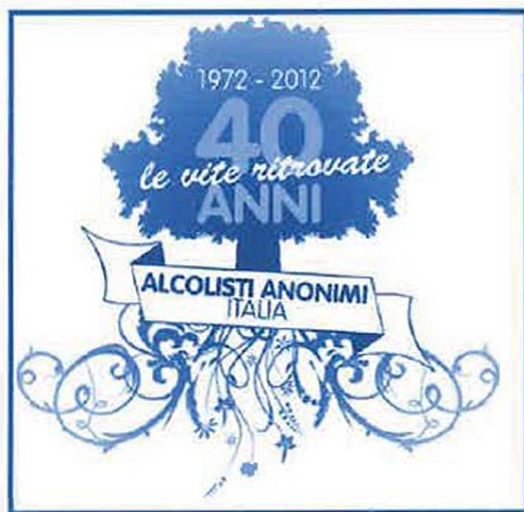
*suggerito dal Programma, sforzarmi di accettare le critiche costruttive e di lasciar perdere quelle gratuite.*

*Nuovamente, ringrazio TUTTI i collaboratori di Insieme in AA che sono: chi ci scrive e chi ci legge, il Comitato per Insieme in AA, i Fiduciari. Tutte queste persone rendono possibile e funzionante il Gruppo Insieme in AA.*

*Ringrazio AA che seguita a darci la vita e l'occasione per imparare a viverla meglio anche attraverso queste pagine che, proprio come in una normale riunione di Gruppo dove ci si va per parlare e per ascoltare, qui si scrive e si legge ed è perciò responsabilità comune, cioè di tutti, se questa riunione risulti proprio una BUONA RIUNIONE.*

*Auguro a tutti buon lavoro e serene 24 ore*

*Giorgia, nuova responsabile di Insieme in AA*



***Rimini 2012***

***21/22/23 Settembre***

Roberto - Piemonte

## Ieri e oggi

**M**i chiamo Roberto e sono un alcolista. Parlare di se stessi e delle proprie esperienze, in particolare se negative, è sempre molto difficile, soprattutto se riguardano eventi devastanti che interessano le malattie personali. 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 reconditi timori. Dopo una sana bevuta, mi sentivo di poter affrontare qualsiasi problema e uditorio, di poter discutere a qualunque livello senza accorgermi che i concetti che esprimevo risultavano di difficile comprensione ai più, se non sproloqui senza senso e privi di costrutto. Ho incominciato a rendermi conto che qualcosa non funzionava quando la gente rideva di

me ad ogni intervento oratorio, non solo, ma se avessero potuto mi avrebbero interrotto, oppure se ne sarebbero andati commiserandomi, o peggio, giudicandomi. Di tutto ciò non ero in grado di rendermi conto e la vita scorreva, tra una bevuta e l'altra, nella sicurezza che nessuno si fosse accorto del mio problema, in quanto credevo che il mio modo di bere fosse intelligente ed astuto. Niente di più sbagliato! La resa dei conti è avvenuta quando dopo una bevuta memorabile, ebbi un incidente con la bicicletta ed in ospedale diagnosticarono: " caduta per perdita di sensi dovuta a grave intossicazione alcolica (quattro volte oltre il consentito) ". A questo punto l'evidenza era così palese e lampante che il negarlo era impossibile. L'alcol ha distrutto la mia famiglia a seguito della separazione, chiesta da

mia moglie, ma ho mantenuto un rapporto con mia figlia, prima precario, ora diventato splendido. Di fronte a queste cose occorreva un antidoto, uno stimolo, un qualche accidente che mi facesse stare lontano dall'alcol. Ebbene io questo 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. 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, una serenità quotidiana, al rapporto con mia figlia che si è trasformato in un quieto scambio di opinioni, ebbene tutto ciò è meraviglioso! Quando la sera vado a letto 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.

*Adriano - Valle d'Aosta*

## **Amicizia vera**

**S**ono Adriano e sono un'alcolista.

Parecchio tempo fa ho conosciuto AA e sono entrato in un gruppo.

Posso dire che la mia vita è cambiata in modo radicale, piano piano, ho cominciato ad avere una vita migliore, come perso-

na e come uomo, ho passato anni molto felici, e pieni, ho fatto cose trascurate da tempo, ho vissuto in modo sereno rendendomi conto di essere rinato!!! Sono rimasto sobrio per ben 9 anni anche se in certi periodi non ho più frequentato il gruppo, pen-

savo che tutto andasse per il meglio, e che avrei potuto farcela da solo.

Grave errore!! Dopo varie sconfitte familiari, lavorative e sociali; sono ricaduto, pian piano, nel tunnel dell'alcool e mi sono accorto di avere toccato il fondo della mia vita; ho cercato aiuto in vari modi, e poi, con determinazione, sono ritornato in AA.

Dal momento che ho aperto la porta del gruppo ho ritrovato amicizia vera e sincera, mi sono sentito a casa, e ora sto cominciando a vivere in modo sereno e contento, sono fiero di essere ritornato e sono pieno di buona volontà per cominciare a vivere una vita vera. Ho i miei problemi fisici, cado in depressione ma ora so che gli amici ci sono sempre, spiritualmente e fisicamente, vicino a me.

Donne e uomini pronti a darmi una mano, quando ne ho bisogno, sono presenti nelle riunioni e mi rispondono ad ogni dubbio e a ogni domanda che io pongo, a suggerirmi il

modo giusto per stare lontano dall'alcool, cercano di aiutarmi a migliorare il mio carattere, carattere che mi ha portato a bere e a ricadere.

Purtroppo, io sono molto fragile e ho un carattere impulsivo che mi fa commettere errori su errori, sono raramente cattivo, aggredisco verbalmente mia madre (che accudisco giornalmente) e questo mi procura sensi di colpa.

I miei amici del gruppo dicono che sto viaggiando sulla nuvoletta rosa (dato che frequento solo da tre mesi), ma io mi sento orgoglioso di essere ritornato al gruppo.

Ho molti interessi, ho voglia di ritornare fare cose che non facevo da tempo, mi sento vivo, ho un carattere buono, credo di essere anche gentile; a volte sono un poco testardo, ma ho imparato, se sbaglio, ad ammettere i miei errori e pagare in prima persona.

Ho ritrovato la Fede in Dio dopo tante promesse fatte e mai mantenute, chie-

dendo aiuto a Dio solo nel bisogno, anche quando mi sono ritrovato in ospedale con mezzo busto nella fossa, non ho mantenuto le promesse, sono andato avanti nella mia strada piena di errori e di infelicità.

Oggi sono qui con voi a fare la mia testimonianza. Sono certo che Dio aspettava il momento giusto, il momento della mia disfatta totale per avere fiducia in me e allora LUI mi ha riportato al gruppo di AA.

Ora cosa voglio di più dalla vita? Dormivo nelle pensiline della stazione con la bottiglia, ora dormo nel letto, la mamma che non piange più per disperazione quando vede questo figlio sobrio, una compagna che mi ama, un figlio ritrovato, e tutta la famiglia unita intorno a me, che mi sorride e mi abbraccia.

Io, Adriano alcolista, sto cambiando; ho pochi mesi di sobrietà ma sono determinato con l'aiuto di voi amici del gruppo ad andare avanti un giorno alla

Senza badare ai successi o ai fallimenti materiali, senza badare al dolore o alla gioia, senza badare alla malattia, alla salute o perfino alla morte stessa, si può vivere una vita nuova, delle possibilità infinite, se siamo disposti a continuare il nostro risveglio, attraverso la pratica dei Dodici Passi di A.A.

volta.

Finalmente ho trovato quello che cercavo, finalmente nel mio cuore non c'è più inquietudine. sono sereno e fiducioso, finalmente ora vivo e contemplo le bellezze fuori nel creato, ma anche la bellezza che è dentro di me.

Grazie amici del gruppo e  
Grazie Alcolisti Anonimi

## Un sabato

**U**n sabato, giorno di riunione, mi sono avviato al gruppo anche se era ancora presto; ho pensato: "mi avvantaggio sistema quello che c'è da sistemare e aspetto gli amici". Mi sono seduto dietro la scrivania per mettere in ordine la letteratura. Ad un tratto, come per incanto, ho avuto un sussulto di "paura" ero solo, come posso aver paura a casa mia? Non era possibile. Mi sono messo a riflettere sull'episodio e, per incanto, mi sono passati in mente, come in un film, i miei trascorsi al gruppo.

La prima telefonata (ero disperato), il primo incontro a casa mia col mio futuro sponsor, la prima riunione che non andai; preso dalla paura non varcai quella soglia e andai a bere. Alla riunione dopo andai, conobbi il Gruppo, gli amici, la sofferenza, l'amore, la gioia, la gratitudine e la grandezza di AA.

Tornato a casa ero felice, ma, ciò nonostante, alla riunione successiva non andai, feci una fuga geografica, fu la mia ultima bevuta.

Frequentai il gruppo assiduamente, i miei ricordi affioravano sempre più nitidi, risentivo le testimonianze degli amici, gli incoraggiamenti, i suggerimenti, il programma e il profondo legame che queste due lettere "AA" mi hanno donato senza chiedermi nulla in cambio; poi, all'improvviso, fui riportato alla realtà dalle voci degli amici che venivano alla riunione. A distanza di qualche settimana sto scrivendo queste righe per ricordarmi l'esperienza passata che dimostra che la potenza di AA non ha limiti, è sempre presente nei nostri cuori e nelle nostre menti e perfino nelle mura delle nostre sedi.

Serene 24 ore

# Autostima

**P**osso definire autostima la percezione che ho di me stesso.

Quando la mia autostima è bassa, mi percepisco come insignificante, in altre parole: auto-svilimento e sottovalutazione della mia persona.

In fase di bassa autostima mi ci trovo piuttosto spesso, raramente mi trovo invece in fase di alta autostima di me stesso. Avere cioè una percezione eccessivamente positiva quasi narcisistica di me stesso.

Fra questi due estremi esiste una zona di equilibrio emotivo che mi consente di condurre una vita, tutto sommato, bella.

Mi rendo conto che ho grandi difficoltà a trovare questa zona di equilibrio. Ci sono certamente dei motivi profondi che non comprendo appieno e che, probabilmente, non comprenderò mai. Certo è che sono stato e resto una persona con tendenza alla depressione

e, a volte, all'autolesionismo.

Il problema della dipendenza è nato senza dubbio da un livello di autostima eccessivamente basso. Bere per riuscire a sentirsi simpatico alle esponenti dell'altro sesso, denota certamente una percezione distorta delle mie potenzialità fisiche e mentali. L'alcol è stato spesso una via di fuga privilegiata nei momenti in cui il mio senso di inadeguatezza diventava insopportabile.

Quando neppure l'alcol è riuscito nel suo intento, mi sono spesso rifugiato in comportamenti alienanti ed autolesionistici. Come una specie di punizione che sentivo di meritare e dovermi infliggere a causa della mia incapacità a relazionarmi con e come gli altri; mi rinchiudevo in comportamenti deprimenti ed alienanti che inabissavano sempre di più la mia autostima. Cercavo, ed a volte

cerco tutt'ora, di dimostrare a me stesso di essere incapace, inetto ed insignificante per avvalorare la bassa percezione che ho di me stesso.

Guardando indietro la mia vita, mi rendo conto che questa percezione di me stesso è stata quasi sempre errata. Le persone intorno a me si sono sempre prodigate per cercare di farmi comprendere quanto io fossi degno di esistere su questo pianeta. Ma la percezione di me stesso è stata sempre al di sotto di ciò che razionalmente riuscivo a comprendere ma che invece, dal punto di vista emotivo, non sentivo nella profondità del mio essere.

Mi rendo conto che, a volte, questo senso di inadeguatezza è dettato dalla richiesta di maggiore apprezzamento da parte delle persone da cui mi sembra lecito pretenderlo. Mi vado quindi a creare delle aspettative che vengono spesso deluse e che mi provocano ulteriore frustrazione.

Sempre a livello razionale comprendo che tutte le per-

sone del mondo amano nei limiti delle loro capacità; io, del resto, non sono immune da questi limiti, eppure mi trovo spesso deluso dai comportamenti miei e degli altri.

Queste delusioni generano altra frustrazione, scarsa autostima ed il circolo diventa vizioso ed apparentemente senza fine. D'altro canto, l'eccessiva considerazione di me stesso mi mette, in qualche modo, nella stessa situazione. Quando penso di essere in grado di controllare la mia vita, le mie emozioni, le mie pulsioni e le mie compulsioni, entro in uno stato di euforica mania di onnipotenza.

Volare troppo in alto, con le effimere ali dell'autocompiacimento, può portarmi ad una caduta tanto dolorosa almeno quanto il marciare strisciando nella mia autocommiserazione. Balzare dall'alta alla bassa autostima cancella qualsiasi percezione della mia persona, tanto che, a volte, non avrei saputo, e forse non saprei, dire chi o cosa io fossi.

E' un bel dilemma cercare di raggiungere quel punto di equilibrio che si trova fra i due estremi della mia personalità che ho appena descritto.

Accettarmi per quello che sono è il lavoro più difficile ed impegnativo che abbia mai dovuto affrontare, proprio perché non sempre riesco a capire cosa e chi sono.

Affermare "mi chiamo Ale e sono un alcolista" è stato un ostacolo enorme che ho dovuto superare. Tuttavia, una volta accettata questa realtà ho compreso di essere qualcosa di unico e di irripetibile. Da quel momento non dovevo e non potevo più cercare di assomigliare alle persone che mi vivono intorno perché loro non sono alcolisti. Hanno miliardi di problemi diversi dai miei, ma di "Ale alcolista" nel mondo ci sono soltanto io. Ho dovuto iniziare un percorso di ricerca per scoprire chi effettivamente fosse questo "Ale alcolista" che mi portavo dentro dalla nascita ma che mai avevo accettato di vedere.

Intorno a questa prima verità e certezza ho quindi dovuto cercare altre verità: cosa c'è realmente e cosa invece non c'è in me. Cosa avrei voluto che ci fosse ma non c'è mai stato e cosa vorrei non avere ma mi rimane attaccato addosso come la pelle.

Non è un lavoro facile. A volte, mi sembra di camminare in bilico su un filo sottile, rischiando sempre di cadere o nell'autocompiacimento o nell'autocommiserazione.

A volte mi caccio in un vicolo cieco pensando di essere in grado di controllare certe mie pulsioni e compulsioni. La ricaduta (fino ad oggi mai alcolica) è inevitabile, ma può essere il punto di ripartenza per un nuovo progresso, nella misura in cui riesco a rialzarmi velocemente ed a capire come e perché sono ricaduto.

E' certamente vero che errare è umano, ma non posso comunque adagiarmi su questa affermazione. Devo comunque cercare di andare avanti e progredire nel mio cammino spirituale.

Nel 6° e 7° passo si parla di essere pronti ad accettare che Dio elimini i miei difetti di carattere. Non è detto che poi Dio lo faccia subito oppure che non lo faccia mai. Se un tale difetto mi rimane incollato addosso, evidentemente è per il mio bene. Devo imparare ad accettarlo, pur senza rassegnarmi ad averlo addosso.

E' giusto e naturale sentire fastidio per dei difetti che mi rimangono addosso di cui non riesco a liberarmi. E' giusto e naturale sentire frustrazione e dolore quando compio delle azioni che capisco essere sbagliate, ma che una parte di me desidera comunque fare. Si viene a creare una specie di conflitto interno dal quale non sempre esco vittorioso. Capita che mi trovi a fare ciò che non vorrei.

Posso e devo comunque continuare a chiedere a Dio di eliminare i miei difetti di carattere.

Questa richiesta deve diventare un affidamento alla Volontà di Dio, devo cioè trovare la forza di abbandonarmi nelle sue mani con la

fiducia del figlio che accetta fiducioso di essere condotto dal padre su strade che Lui sceglie per il mio bene.

Può capitare che Lui permetta che io mi faccia anche del male perché impari a cercare la sua mano e fuggire il pericolo.

Spesso il male è doloroso ed ha il sapore amaro della sconfitta ma, fino ad oggi, mai ho trovato le porte chiuse, ma mi sono sentito sempre accolto quando ho chiesto perdono al mio Dio.

Se questa richiesta è onesta al 100% allora le ricadute nei miei difetti diventano occasioni di crescita in quanto, vista la mia impotenza, aumento le mie preghiere e quindi migliora il mio contatto con Dio.

La mia perfezione spirituale deve passare dall'accettazione del fatto che tutto è grazia e che soltanto abbattendo il mio egocentrismo posso e migliorando il mio affidamento a Lui.

Solo così riuscirò a trasformare una ricaduta in una opportunità di crescita.

Serene 24 ore

*Un uomo che persiste nella preghiera si trova pieno di doni.*

## Terzo passo

*"..è come aprire una porta che sembra chiusa a chiave. Tutto quello che ci occorre è una chiave, e la decisione di aprire questa porta. La chiave è una sola, e si chiama buona volontà."*

**G**ià, sembra tutto così semplice, ma serve capire cosa si intende per buona volontà: è quella che mi smuove dalla apatia post sbornia? È quella che mi spinge a toccare il cielo con un dito? È una mediocre, pedante e noiosa, buona volontà da "bravo ometto"?

Nel mio cervello, in gran parte inutilizzato come quello di tutti, vivono almeno due individui: uno capace dei pensieri più bassi e nefandi ed uno che aspira ad una vita gioiosamente "pulita".

Nel magazzino dei miei pensieri convivono il dottor Jekyll e mister Hyde in un catafascio di cose più o meno utilizzate: alcune di una luccicante bellezza (attraenti, grandi, sinuosamente invitanti), altre

carabattole coperte di polvere e ruggine.

Molte di esse sono lì, inutilizzate da tempo e aspettano solo di essere adoperate al momento opportuno.

Forse allora servirebbe quella buona volontà mediocre e metodica, che giornalmente mette mano in quel caos sterminato e ne valuta ad una ad una l'utilità di quelle cose. Forse servirebbe la costanza?

Un giorno mi dissero: "Se non adoperi una cosa nell'arco dell'anno la puoi gettare, evidentemente non ti serve."

Già, perché tirarsi dietro tutto quel ciarpame se non mi serve? E chi mi potrebbe guidare in questa cernita infinita?

Secondo quale metodo

stabilirei la validità o l'invalidità, il beneficio o la velenosità delle cose? La lotta perenne del buono e cattivo, bene e male, Jekyll e Hyde. È la volontà buona che devo seguire.

Lasciare il ladro, l'assassino, il truffatore il falso mendicante venditore di bugie e di incantesimi e correre come un fauno a cercare qualche amorosa ninfa che riesca a lenire (perché no?) le ferite di questi distacchi.

È la volontà buona a cui mi devo affidare, non trascurando l'importanza del

volerla cercare e agire secondo.

Quella volontà che finalmente mi dispensa amore e non misera compassione, la volontà che senza alcun ritegno taglia i legami con le cose che da tempo non utilizzo.

La volontà che, trovandomi con poca ed essenziale materia, mi fa costruire davvero attrezzi adatti alla mia nuova strada, abbandonando le vecchie tecnologie, senza alcun timore riverenziale.

Perché è di me, finalmente che sto parlando, è su di me, finalmente, che sto prendendo una decisione che sembra la più assurda e per questo la più facile : quella di affidarmi.

Affidarmi senza timore.

Certo, non saprò mai cosa ci sarà dietro quella porta, ma ora ho la chiave e la volontà buona di aprirla.

E guarderò questo nuovo mondo che mi apparirà, senza timori e tristezze, con la gioiosa e infantile curiosità che il bimbo che vive dentro di me, esige.

Noi ammettemmo che non saremmo riusciti ad abbandonare l'alcol con le nostre risorse e così accettammo il fatto che la dipendenza dal Potere Superiore avrebbe potuto farci compiere questo impossibile passo.

## Mi chiamo...

## e sono un'Alcolista

**I**n Alcolisti Anonimi, quando ti presenti, al nome aggiungi "alcolista". È un modo per ricordarti "chi sei", "che cosa sei". Aggiungere quell' "alcolista" non è stato facile per me: dovevo accettare che ero e sono, un malato. Sono entrato in Alcolisti Anonimi distrutto, con la speranza che lì ci fosse "un qualcosa", "una soluzione"...ed ho trovato un gruppo di persone, malate come me che parlavano la mia stessa lingua, che capivano il malessere che il non bere dà, la sofferenza che viene dallo stare senza bere. Persone che avevano fatto le stesse schifezze che avevo fatto io, che avevano mentito come me, tradito come me... Persone malate come me, che avevano perso il rispetto di tutto e di tutti. Come me. E forse per questo non mi giudicavano. Un gruppo di persone da

me molto diverse, ma nello stesso tempo molto simili, persone che, nonostante tutto, riuscivano a sorridere, persone che da qualche tempo non bevevano più e che, nonostante questo, erano serene.

Ho trovato delle persone che non mi hanno mai chiesto nulla; mi hanno solo chiesto se avevo il desiderio di smettere di bere. Solo questo. E non era poco. Ma che mi hanno sempre dato disponibilità, affetto, appoggio quando stavo male, che hanno gioito con me nei momenti belli.

Erano persone che portavano avanti un programma di recupero, "dei 12 passi". Un programma che mi diceva di accettare il fatto che il bere per me è una malattia e che non mi basta la forza di volontà per non bere.

Un programma che mi dice di cambiare gli aspetti

più negativi del mio carattere, quegli aspetti che, un domani, mi potrebbero riportare a bere.

Un programma che mi insegna a chiedere scusa, che mi dice che non ho nessuna verità in tasca e che la ragione può anche essere di altri.

Che mi insegna l'umiltà, cosa difficile da accettare, e che chiedere aiuto in un momento di difficoltà non mi sminuisce.

Un programma che mi insegna a vivere in maniera diversa da come vivevo prima. Quel modo di vivere che quasi senza rendermene conto in pochi anni aveva devastato la mia vita, portandomi a bere.

Un programma che mi ha fatto riscoprire una certa spiritualità, cosa completamente sparita dalla mia vita... prima.

In Alcolisti Anonimi ho trovato persone che non mi hanno mai detto cosa dovevo o non dovevo fare, nessuno mi ha mai dato consigli... Ho trovato persone che hanno condiviso con me le loro vite, che

condividono con me il loro cammino, che mi hanno fatto vedere che si può uscire dal tunnel dell'alcol. A volte non riuscendoci, è vero, ma ripartendo sempre.

Ho trovato persone sempre disponibili, che so di poter chiamare in qualunque momento, del giorno e della notte, persone su cui veramente so di poter contare. Sempre.

Persone che mi hanno fatto vedere che smettere di bere si può, che non guarirò mai da questa dipendenza, ma che posso fermare un giorno alla volta.

Vado avanti da alcune ventiquattrore e, un giorno alla volta, sto recuperando affetti, amici, amori. Ma soprattutto ho recuperato la stima verso me stesso, sto recuperando la mia vita... una vita normale, con i suoi giorni buoni e quelli no, ma pur sempre la mia vita.

Una vita che ho di nuovo grazie all'opportunità che Alcolisti Anonimi mi ha offerto.

La disponibilità, la comprensione, l'amore che ho trovato non credo di averla mai trovata da nessun'altra parte.

*Prima ero io, poi sono diventato bevitore e poi ancora bevitore compulsivo... Cosa sarò domani? Onestamente non lo so, ma spero di continuare ad essere un Alcolista e spero di aver sempre il desiderio di frequentare e non tornare a bere sarà più facile. E' un'opportunità, è una possibilità in più e questa*

opportunità, che ho avuto la fortuna di cogliere, ha fatto sì che io potessi diventare Alcolista anonimo, una condizione che mi ha reso in questi anni sempre più sereno, spesso felice...

Lunghi anni affrontati sempre un giorno alla volta e che, un giorno alla volta, mi hanno dato la possibilità di prendere i pezzi di una vita, la mia, e ricostruirla...

Grazie...

## **DAGLI ARCHIVI DEI SERVIZI MONDIALI A.A.**

### ***Domande frequenti sulla Storia di A.A***

***Ogni anno l'Archivio dell'Ufficio dei Servizi Generali (Mondiali) (USG) riceve migliaia di richieste sia per ricerca personale, che per informazioni storiche. Le domande che riceviamo vanno da richieste molto semplici, con risposte semplici, a domande complesse, che richiedono ore e giorni di ricerca.***

***Se avete una domanda sulla storia di AA o sui nostri archivi (mondiali), vi preghiamo di contattarci (come potete anche contattare gli archivi locali, o di Area) per cercare di ottenere la risposta alle vostre domande. Qui di seguito riportiamo alcune delle domande più frequenti che pervengono***

***all'Archivio Generale,  
con le relative risposte.***



***- Quando iniziò l'usanza  
di presentarsi, alle riu-  
nioni A.A., con l'afferma-  
zione:***

***"Io sono un alcolista"?***

Come per altre situazioni in AA, anche per questa usanza c'è un po' di mistero. Tuttavia abbiamo trovato nel "Box 4-5-9 di Aprile-Maggio 1987", un articolo che trattava questo specifico tema.

"Chi fu il primo ad iniziare una riunione o un discorso, con l'affermazione: "Io sono un alcolista?" Com'è nata questa usanza in tutto il mondo? Come il co-fondatore, Bill soleva dire: "Nessuno ha inventato A.A., essa si è solo sviluppata".

Probabilmente è stato così anche per la classica nostra presentazione alle riunioni A.A..

"Molti membri ci pongono questa domanda, dice l'archivista del GSO, FRANK M., ma, purtroppo, solo pochi dei vecchi compagni

sono ancora vivi, e non tutti sono in grado di dare una risposta plausibile".

Secondo una delle prime amiche di A.A., la compianta Henrietta Seiberling, questa usanza risale alle prime riunioni dei precursori di A.A., cioè il Movimento di Oxford, che aveva raggiunto l'apice nei primi anni del 1930.

La signora Seiberling, una non-alcolista, che aveva, a suo tempo, cercato aiuto nelle riunioni dei Gruppi Oxford, presentò a Bill l'altro fondatore di A.A., il dr. Bob, che stava sforzandosi di trovare la sobrietà proprio nei Gruppi Oxford.

Nelle prime e sparute riunioni, i membri si conoscevano l'un l'altro e non avevano alcun bisogno di presentarsi, ma nei grandi incontri pubblici, dove venivano numerosissimi ad assistere alle testimonianze, erano come le nostre attuali riunioni di Informazione Pubblica, l'identificazione personale era divenuta necessaria.

E' più che probabile che in tali circostanze qualcuno

abbia detto: "Io sono una alcolista", per distinguersi da chi aveva parlato ma non faceva parte di A.A.; ma la signora Seiberling non ne era del tutto sicura, né si ricordava che questa affermazione fosse stata utilizzata per prima in qualche riunione ad Akron, prima della pubblicazione del Grande Libro.

In realtà, la signora diceva che la parola "alcolista" era pronunciata di rado ad Akron.

Le persone si riferivano a se stesse, come: "un ubriaccone", o "un cane pieno di rum", o "uno sbronzo", o altri epiteti

guadagnati durante il proibizionismo che evocavano gli aderenti al Movimento della Temperanza.

Uno dei primi A.A. di New York ricorda di aver sentito l'espressione: "Sono un alcolista e il mio nome è ...", solo dopo la seconda guerra mondiale, nel 1945 o 1946.

Negli Archivi si ha notizia di un film-documentario prodotto nel 1947 dalla RKO PATHE' dal titolo: "Io sono un alcolista".

Da questo momento in poi, come direbbe Bill, è nata la nostra maniera di presentarci.

### **ACCADDE A LUGLIO:**

**1939:** Separazione dell'AA del centro-ovest dagli Oxford Groups: AA è ora un'associazione a sé stante.

**1950:** Prima Convention Internazionale a Cleveland.

Le Dodici Tradizioni vengono adottate dall'Associazione.

**1955:** Convention a St. Louis per il 20° anniversario. Pubblicazione della seconda edizione del libro Alcolisti Anonimi.

Il 3 luglio, i veterani consegnano all'Associazione i Tre Legati del Recupero, dell'Unità e del Servizio.

M. Cristina

## Umiltà e mente aperta

**A** avendo conosciuto Alcolisti Anonimi e il metodo che suggerisce, mi sono avvicinata al termine - concetto - valore UMILTA' e ho capito la necessità di imparare a conoscermi dentro, e conoscermi per quella che sono, niente di più, niente di meno, per essere consapevole in modo sincero del mio essere interiore: nessuna superbia, ma neanche nessuna sottovalutazione. Pregi e difetti, nero su bianco, e desiderio di cambiare "io", di migliorare "io", di essere vera, onesta, leale "io". Non gli altri. Io responsabile di me.

Ho usato momenti di silenzio e di meditazione e ho avuto fede che "un potere più grande di me" mi avrebbe aiutato.

Sto imparando a fare attenzione con curiosità, generosità, disponibilità

(MENTE APERTA), ai messaggi - chiamata che mi vengono dalle varie realtà che vivo.

Così:

- cerco di vedere, riconoscere che, se sono toccata da un'esperienza di dolore fisico o morale, accetto quello che non posso cambiare (UMILTA'), mi affido e lo offro; cerco di riconoscere, godere con gioia le bellezze, gli affetti, l'incanto da cui sono comunque circondata in ogni momento della giornata, meraviglie "più grandi di me", mi affido e, con riconoscenza, offro la mia gioia.

Spesso non mi è facile, ma "sono giunta a credere" e ho la certezza che "qualcuno più grande di me" mi guiderà, e farà per me quello che da sola non so fare.

## *Il Segretario di Gruppo*

- Cerco di rimanere umile, e di non prendermi sul serio.
- Non mi sento obbligato a commentare le testimonianze.
- Parlo di me e delle mie esperienze personali.
- Non propongo letture lunghe, perché potrebbero stancare.
- Incoraggio a parlare coloro che sono ancora titubanti.
- Non giudico, non critico, non do una valutazione alle testimonianze.
- Cerco, con tatto, di limitare la durata delle testimonianze.
- Il mio obiettivo è quello di ascoltare, non quello di farmi capire.
- Se la testimonianza diventa complicata, cerco, con tatto di semplificarla.
- Se gli amici sono troppo agitati, cerco di convincerli a calmarsi.
- Se il problema sollevato da un amico, richiede troppo tempo chiedo agli amici di aiutarlo, dopo la riunione.
- Cerco di essere cordiale, disponibile, semplice e sorridente.
- Cerco di iniziare e finire la riunione in orario.

(Grapevine)

# *La Famiglia*



# **La Famiglia**

**P**ur con le modificazioni profonde di questi ultimi anni, la famiglia continua ad essere la cellula della società in cui si realizzano le più importanti, numerose e profonde relazioni interpersonali.

Numerose scuole psicologiche e studi sociologici hanno indagato il funzionamento di queste relazioni; è opinione comune che in ogni famiglia si realizzino degli schemi di comportamento, chiamati "giochi familiari", che regolano i ruoli che ciascun membro assume nell'ambito familiare. Quando in una famiglia si verifica una malattia cronica, il comportamento dei singoli famigliari si modifica: ad esempio nell'alcolismo è tipico che tutte le difficoltà, le contraddizioni, le sconfitte vengano ascritte all'etilista che diviene così il "capro espiatorio" dell'intero gruppo familiare; se l'etilista diviene sobrio, gli altri membri della famiglia devono assumersi le proprie responsabilità, cosa questo che può generare scompensi fonte di malessere. Non è quindi infrequente che siano i famigliari a provocare una ricaduta dell'etilista sobrio al fine di ristabilire quegli equilibri, quei giochi cui ciascun componente della famiglia era abituato.

Per questo tutta la letteratura sulla terapia dell'alcolismo sottolinea come sia importante coinvolgere almeno uno del nucleo familiare nel trattamento, con la finalità di evitare scompensi ed educarsi al cambiamento dei giochi familiari.

Ma c'è di più: tutte le dipendenze portano ad un coinvolgimento emotivo molto spiccato, fonte di ansia e di depressione: CODIPENDENZA.

Il familiare quindi appare sofferente in genere più dell'etilista che, se in fase attiva, gestisce la propria inadegua-

# dell'Alcolista

tezza psichica bevendo. Al familiare non restano invece che sensi di colpa, vergogna, rapporti relazionali faticosi da gestire anche se completamente sbagliati.

In Italia il trattamento dei familiari viene fatto abitualmente nei gruppi multifamiliari (Club degli alcolisti in trattamento), nei Centri di "terapia della coppia", o con interventi psicoterapeutici individuali. Generalmente in questi servizi sanitari l'alcolista viene definito "malato" ed il familiare "sano" e come tale capace di assumersi responsabilità circa l'andamento della cura dell'etilista fino a fargli assumere l'antabuse come in alcuni CAT.

ALANON ha una filosofia diversa: etilista e suo familiare sono sì interdipendenti, ma ciascuno responsabile del proprio benessere; ognuno deve curarsi per sé; se si realizzeranno effetti positivi per gli altri membri del nucleo familiare (come in genere avviene) questi saranno secondari, non ricercati in prima istanza.

Il percorso riabilitativo-maturativo è basato sui dodici passi di AA opportunamente modificati; la metodica è basata su commento di esperienze personali del tutto libere oppure sollecitate dalla lettura di uno dei 12 passi o di un libro. Attraverso le risposte di un questionario compilato dagli affiliati ad ALANON abbiamo cercato di rispondere a quattro domande:

- A) La frequenza ad ALANON influenza la sobrietà dell'alcolista facilitando la sua frequenza ad AA?
- B) Perché avviene la frequenza ad ALANON; solo per aiutare il proprio AA o anche per intervenire sui propri malesseri?
- C) In questo caso il familiare si considera lui pure malato?
- D) Con la frequenza ad ALANON i rapporti interpersonali e il funzionamento generale della famiglia migliora?

## **PROBLEMA A.**

Il 70% degli alcolisti che frequentano i gruppi AA è sobrio (da pochi mesi ad oltre 20 anni); questa percentuale sale all'80% per

gli etilisti che hanno un ALANON, quindi l'affiliazione ad ALANON facilita la frequenza ai gruppi AA dell'alcolista.

### **PROBLEMA B.**

Circa un terzo delle persone presente ad una riunione di gruppo ALANON frequenta l'associazione da meno di un anno; di queste il 20% è familiare di un alcolista che non frequenta i gruppi AA; questo fa sì che la percentuale di ALANON con il proprio alcolista sobrio, frequentando AA, sia solo intorno al 50%.

Dopo il primo anno di frequenza l'affiliazione ai gruppi ALANON diminuisce di circa il 40%. Sono soprattutto i familiari degli alcolisti non sobri che abbandonano.

Si nota tuttavia una differenza tra coniugi e genitori-figli; il coniuge, soprattutto se maschio, abbandona precocemente se non vede il suo AA sobrio, mentre i genitori e i figli frequentano più facilmente i gruppi ALANON dopo il primo anno, anche se l'etilista non smette il potus.

Identica è la situazione nella popolazione ALANON che frequenta i gruppi dal terzo anno in poi (fino a 14 nella casistica raccolta). Tuttavia tra il quarto e quinto anno di frequenza si nota uno spiccato calo di presenza ai gruppi ALANON indipendentemente se il proprio etilista sia sobrio o no.

Dal sesto anno la presenza nei gruppi ALANON è caratterizzata da familiari di alcolisti in genere sobri e affiliati ai gruppi AA. Sembra quindi di assistere ad un aiuto reciproco tra ALANON ed AA a frequentare i gruppi.

I "lunghi frequentatori" sono quelli più consapevoli di partecipare alle riunioni per i loro problemi indipendenti da quelli dell'alcolista.

### **PROBLEMA C.**

Lo studio della presenza di eventuali malattie tra le persone presenti alle riunioni dei gruppi ALANON è stato fatto sia con domande specifiche sia indirettamente dall'analisi dei farmaci che denunciano assumere.

La percentuale di malattie organiche tra gli ALANON è

complessivamente bassa anche per condizioni come ulcera peptica o ipertensione arteriosa in cui molti ammettono un'origine "psicosomatica". Prevalgono invece le sindromi ansioso-depressive con sintomi di somatizzazione. Ne deriva che un'elevata percentuale di ALANON assume psicofarmaci (20%) in modo pressoché continuo.

E' interessante notare che la sobrietà del proprio AA non influenza questo stato di denunciato malessere; anzi è proprio tra gli ALANON con AA sobrio che si nota un'assunzione più elevata di psicofarmaci.

Si deduce pertanto che quelli che frequentano soprattutto a lungo i gruppi ALANON lo fanno per loro motivi personali (sensazione di disagio psicologico e sociale) e non solo per favorire la frequenza dell'alcolista ai gruppi AA.

#### **PROBLEMA D.**

Gli effetti della frequenza ad ALANON sui rapporti intra-famigliari sono stati esaminati con una serie di domande riguardanti il funzionamento generale della famiglia (litigi, assunzione di pasti in comune, dialogo, attività comuni durante i week end, ecc), la vita sessuale, il rendimento dei figli a scuola.

**a)** Il funzionamento generale della famiglia migliora in linea di massima con la contemporanea frequenza del familiare ad ALANON e dell'alcolista ad AA.

Nel 30% dei casi però non si nota miglioramento; questo è peraltro indipendente dal raggiungimento della sobrietà da parte dell'alcolista.

**b)** L'intesa sessuale non migliora in tempi brevi, ma solo dopo 4-5 anni di frequenza contemporanea ad ALANON ed ad AA.

E' quindi legata alla sobrietà del familiare.

Si nota peraltro una certa differenza tra maschi e femmine; quando è alcolista la donna viene segnalata dal partner un peggioramento, cosa nota dalla letteratura, quasi che la donna divenuta sobria sia più consapevole delle proprie esigenze; il partner non è abituato a questo e lo

vive come "peggioramento dell'intesa sessuale". Il maschio alcolista in genere trova un rifiuto da parte della propria partner se non è sobrio; con la cessazione del potus invece la partner è più disponibile e l'intesa sessuale migliora seppure non subito.

Vale la pena di ricordare che spesso questo mancato miglioramento in tempi brevi è causa di ricaduta dell'alcolista maschio.

**c)** Il rendimento scolastico dei figli migliora indipendentemente dal raggiungimento della sobrietà da parte dell'alcolista. Quindi la sola frequenza ad ALANON di uno dei coniugi è capace di portare tra i figli quella serenità indispensabile ad una frequenza scolastica più soddisfacente.

### **CONCLUSIONI.**

La popolazione che frequenta ALANON mostra una notevole eterogeneità: tra quelli che frequentano i gruppi da meno di un anno prevalgono le persone interessate soprattutto ad aiutare il familiare ancora etilista attivo.

Gli ALANON affiliati da più di 6 anni frequentano il gruppo soprattutto per controllare un disagio psicologico che persiste malgrado la sobrietà del proprio AA.

Questo stato di disagio è evidenziato pure dall'elevata percentuale di ALANON che assume psicofarmaci.

Con la frequenza ad ALANON, e in modo non strettamente legato alla sobrietà dell'alcolista, la situazione familiare migliora, tranne per quel che riguarda l'intesa sessuale.

Il professionista che si serve dei gruppi dei 12 passi deve conoscere questo per non suscitare attese immotivate e cercare di informare che una migliore intesa sessuale potrà realizzarsi solo col tempo.

Le osservazioni fatte mi sembra che possano dimostrare che i gruppi ALANON rappresentino una valida risorsa per i professionisti impegnati nella cura dell'etilismo.

A questi operatori gli alcolisti e i loro familiari pongono

problemi di difficile risoluzione a cui si risponde vagamente, dicendo loro che basta raggiungere la sobrietà perché tutto si sistemi.

Non è così; il disadattamento psicologico e la codipendenza rimarranno e quindi vanno trattate anche per facilitare il mantenimento della sobrietà dell'alcolista.

E' importante che gli operatori impegnati nel trattamento dell'alcolismo riconoscano questo e soprattutto riconoscano la validità dei gruppi ALANON.

D'altra parte i familiari degli alcolisti devono sapere che mettono in crisi alcune certezze che hanno gli operatori, i quali reagiscono cercando scuse per non esporsi professionalmente più di tanto.

E' difficile quindi giungere ad una cooperazione con i gruppi dei familiari (non solo nell'etilismo ma anche in psichiatria, nell'Alzheimer, ecc.) pur essendo questa un'ottima occasione per affrontare un intervento più globale della stessa alcolodipendenza.

*Alessandro - Veneto*

## ***Onora il padre e la madre***

**C**iao a tutti, mi chiamo Alessandro e sono un Alcolista giovane sia anagraficamente che di frequenza al Gruppo.

Sono stato spinto a scrivere questa testimonianza dopo una riunione in cui un nostro amico parlava della difficoltà di comunicazione e di rapporto con suo figlio: sosteneva di avere diritto con lui al dialogo e al rispetto che gli venivano rifiutati, sosteneva con forza che un figlio deve onorare il padre.

Ecco, in quel momento dentro di me è scoppiata una

bomba, avrei voluto spaccare qualcosa, ma grazie al mio Potere Superiore, sono riuscito a stare calmo, almeno all'apparenza.

Voglio spiegare il perché di questa mia reazione.

Ho visto la fine e la distruzione della mia famiglia all'età di otto anni, quando mia madre, stanca delle mancanze economiche e affettive di mio padre, ha deciso di divorziare.

Per lei ormai era come avere due figli in casa: uno irresponsabile ed egoista, l'altro, che sarei io, piccolo e bisognoso di pilastri solidi su cui crescere.

A diciotto anni ho rivisto mio padre: tornato in Italia senza soldi e senza più un futuro, mi ha chiamato chiedendomi di vederli.

Subito non sapevo cosa fare, ne parlai con mia madre per capire a cosa andavo incontro, lei è la persona che mi ha cresciuto e guidato; ha sempre badato a me dandomi ogni cosa senza farmi mai mancare nulla.

E' stata per me padre e madre. Intelligente e attenta.

Mi ha insegnato a vivere e crescere, mi ha donato dei valori in cui credere, dei principi da portare avanti, si è sempre fatta in due per me, come potrei non onorarla e rispettarla!

Quel giorno mi ha detto di fare quello che mi sentivo, ricordandomi di stare attento perché erano passati molti anni e non sapevo chi avevo davanti.

Andai a trovare mio padre con la convinzione di un neo maggiorenne spavaldo e impavido. Dopo qualche ora di conversazione, come uno stupido, caddero tutte le mie convinzioni e tutti gli insegnamenti di mia madre.

Qualche mese dopo, a seguito di litigi sempre più frequenti con mia madre e con la maledetta voglia di conoscere mio padre più a fondo, decisi di trasferirmi da lui.

Lui non viveva da solo, in casa era presente la sua compagna, conosciuta all'estero.

I primi periodi passarono tranquilli, io avevo il mio lavo-

ro, davo pochi soldi in casa e con mio padre comprai la mia prima auto di grossa cilindrata e dal nome prestigioso; da quel momento sua moglie cominciò ad avere invidie nei miei confronti. Furono dei momenti molto difficili, cominciavo a sentirmi di troppo e nonostante lo avessi detto a mio padre, lui non fece nulla, anzi arrivai al punto che circa due terzi del mio stipendio da operaio dovevo darlo in casa per mangiare e avere dei vestiti puliti da indossare; ma la goccia che fece traboccare il vaso fu quando seppi di nascosto da mio padre che tutti i soldi che davo in casa servivano per coprire i debiti che sua moglie gli aveva fatto fare. Questa donna, di vent'anni più giovane di lui, ha sempre creduto che venendo in Italia, sarebbe stata una signora benestante e non la moglie di un operaio, che lei giocava come voleva.

In lacrime e sul lastrico tornai da mia madre che, buona madre mi accolse a braccia aperte, mi ascoltò, mi aiutò e mi convinse a vendere la mia auto succhia soldi assetata di benzina. Lo fece per il mio bene.

Così mi iscrissi ad una scuola serale e presi il diploma.

Mio padre continuava a cercarmi chiedendo soldi per pagare i debiti. A quel punto lo abbandonai, come lui aveva fatto con me quando ero bambino. Ma continuò a rivendicare la sua paternità e a pretendere il mio contributo. Ero confuso e soffrivo: chiusi definitivamente i rapporti con lui.

Sono passati circa dieci anni da quel giorno. Oggi mio padre lo sento di rado, visto che non vive più con la sua ex moglie e ha quasi finito di pagare i suoi debiti.

E' stato lui a cercarmi dopo varie telefonate alle quali non ho mai risposto. Una sera l'ho trovato davanti a casa mia alle una di notte.

Abbiamo parlato molto, mi ha chiesto scusa per gli errori commessi in passato con me e con la sua vita, ha pianto e ha detto di sentirsi solo. Gli ho spiegato, finalmente da persona quasi matura, come mi sento adesso, che lui

sarà pure mio padre e che lo ringrazio per aver contribuito a farmi venire al mondo, ma sono cresciuto e ho dei progetti per la mia vita: voglio una famiglia, voglio poter diventare un padre vero. Ho chiarito che le figure che mi hanno cresciuto sono altre e non lui.

Piangevo anch'io davanti a lui, un pianto liberatorio.

Sono riuscito a fargli capire che quando sarà in difficoltà a livello di salute, io ci sarò: lo rispetto perché è mio padre, ma lui sa che non posso onorarlo come faccio con mia madre. Non sono ancora in grado di pensare a lui e essere sereno, sa che se ho ancora delle lacune affettive e di giudizio è anche causa sua.

Lui sa che il piatto della bilancia non è a suo favore.

Io so comunque che i genitori non sono merce da pesare, ma non posso fare altro.

Uno dei motivi che mi ha spinto a entrare in Alcolisti Anonimi è anche questo: io voglio diventare padre e vorrei che mio figlio o i miei figli non abbiano a soffrire quello che ho sofferto io. La cosa mi spaventa perché non so proprio cosa vuol dire essere genitore, ma credo in un Potere Superiore e nel Gruppo.

Un ringraziamento particolare lo devo al Gruppo che frequento da due mesi e che mi ha dato la forza di mettere "il tappo alla bottiglia": ora mi sto godendo la mia nuvoletta rosa consapevole che quando sparirà ci sarà il Gruppo e la letteratura pronti ad aiutarmi e sostenermi.

Ringrazio il Programma perché penso che per diventare un buon padre dovrò lavorare molto su di me e penso che riuscire a bloccare la bestia alcol sia già un grande passo verso il mio traguardo.

Serene ventiquattrore a tutti

# Una Lettera

Ciao, sono Pia e sono un'alcolista, vorrei condividere con voi la mia immensa gioia che ho provato, leggendo la lettera che ha scritto mia figlia.

Prima però, torno indietro di diverse ventiquattro ore, quando il mio alcolismo ha fatto vivere tanto dolore e sofferenza a me, ma anche ai miei familiari; quando ancora ognuno di noi cercava a suo modo di vivere la propria vita per non sentire quel peso. Non c'era più dialogo, le parole "stima e dignità" erano divenute sconosciute e l'amore sembrava svanito nel nulla.

Dopo aver toccato il mio fondo, ho bussato con tanta vergogna alla porta di A.A., dove ho conosciuto tante persone meravigliose. Insieme con loro ho fermato il mio alcolismo: pian, pianino e con tanta fatica mi sono recuperata. Essere onesta con me stessa, mettere in pratica il programma di A.A., portare avanti i miei principi secondo la mia coscienza, anche se tante volte è difficile e dura, e comunque l'unica possibilità che ho per vivere serena e in pace con me stessa. Questo mio cammino ha spinto mio marito a frequentare il gruppo di Al- Anon e iniziare anche lui il suo percorso.

Ricostruire il nostro rapporto non è stata cosa facile, ricominciare a dare fiducia, aprire il cuore, avere reciprocamente tolleranza e specialmente aver pazienza, parola molto difficile per me, alcolista. Il programma di A.A. mi dà tutti gli strumenti di cui ho bisogno, basta che io mi affidi al mio Potere Superiore e metta in pratica i nostri passi.

Ora riporto una parte della lettera, non per vanto, ma per testimonial e per dare speranza a chi ancora sta lottando e fa difficoltà a ricostruire la propria famiglia:

“...si dice che la migliore educazione si fa dando il buon esempio, vivendo in prima persona ciò che si crede e i valori che si voglio diffondere, ed io la grandezza la vedo in voi, nel cammino che avete fatto e che ancora fate, individualmente e insieme. Siete i miei più grandi maestri, e vorrei dirvi “grazie” di tutto cuore per esserci in modo così semplice ma unico e speciale per me, di essere “casa” per me, dove posso venire essendo me stessa, senza maschere, per avere conforto e sostegno in qualsiasi situazione, per prendere da voi la forza e la serenità per fare qualcosa di buono nella mia vita. Parte di quello che sono di buono lo devo a voi, e il Signore non avrebbe potuto darmi dei genitori migliori. Quant'è bello vivere nella nostra famiglia finalmente la serenità, grazie a voi! Vi voglio bene profondamente!”

*Tiziana - Marebbe*

## Il mio familiare è di là, mi dà una mano, ci riuscirò!

**H**o sentito molte volte questa frase e sempre un briciolo di invidia mi prende...

Sono Tiziana e sono un'alcolista, negli ultimi tempi mi è venuta da fare una riflessione a questo proposito. Quando cercai di smettere di bere un po' di tempo fa, mio marito, adesso ex, cercò in tutti i modi di aiutarmi. Ricordo tutte le volte che gli promettevo di smettere, tutte le volte che buttavo via l'alcol nel lavandino insieme a lui, c'era sincerità da parte mia di voler smettere, e sincerità da parte sua nel volermi aiutare. Sono convinta che l'alcolismo sia una malattia contagiosa ed io, indubbiamente, avevo contagiato lui, spingendolo ad atteggiamenti che non erano suoi. Poi abbiamo conosciuto

Alcolisti Anonimi ed è stata una gioia infinita per entrambi, lui frequentava il gruppo degli Al-anon, lui mi diceva quando dovevo andare al gruppo e quando no, tutto andava bene, eravamo in paradiso, entrambi sulla nuvola rosa. Piano piano; ho incominciato a progredire, mi sono ripresa i miei ruoli e i miei spazi, sono incominciati i primi litigi, lui non accettava che io andassi al gruppo più di quanto dicesse lui.

Dopo il mio primo anno di astinenza lui ha smesso di frequentare il gruppo degli Al-anon., io invece ho continuato a frequentare e lo facevo liberamente ogni volta che ne sentivo il bisogno. Ho passato degli anni bui, di rabbia e problemi.

Il mio ex marito non ha accettato il mio cambiamento, non ha capito che lui doveva cambiare insieme a me.

Quando sento la frase: "il mio familiare è di là, mi aiuta" non posso non pensare che io l'aiuto non l'ho avuto ma, grazie alla mia volontà, ce l'ho fatta lo stesso, almeno fino ad oggi. Mi è rimasto un grande rammarico però, e ancora adesso, mi chiedo, pur sapendo che non esiste risposta, perché quando ero nel problema lui avrebbe fatto di tutto per aiutarmi a smettere mentre dopo avrebbe fatto di tutto per farmi ricominciare. Non credo che desiderasse veramente che io tornassi a bere, ma il suo atteggiamento me lo faceva pensare.

Lo so che in A. A. si dovrebbe parlare solo di sé e non degli altri, ma durante il mio cammino di recupero ho visto troppe storie simili alla mia, familiari che impediscono di frequentare all'alcolista e, di conseguenza, l'alcolista che si lamenta che il suo congiunto non lo aiuti abbastanza.

C'è molta delusione quando l'alcolista si accorge che non ha l'aiuto in cui sperava. Oltretutto si è convinti che l'altro fa così perché noi, in precedenza, abbiamo creato un mare di guai, riteniamo giusto questo controllo e i sensi di colpa ci nascondono la realtà e cioè che vorrem-

mo essere liberi di camminare con le nostre gambe. Io ho smesso di bere per me stessa ed è stato questo che mi ha impedito di tornare a bere quando il mio ex marito ha fatto di tutto per ostacolarci; anch'io, all'inizio, credevo che lui frequentasse per aiutarmi ma l'aiuto non l'ho più avuto. La mia voglia di recuperarmi è stata più forte di qualunque altra cosa.

Mi rendo conto che io sono molto cambiata, sono una donna totalmente diversa da quello che ero anni fa, completamente cambiata dalla donna che lui ha conosciuto e con la quale ha deciso di crearsi una famiglia, ma quella donna era piena di problemi, quella donna è andata a bere, è stata costretta a cambiare se voleva vivere.



*La vita spirituale non è una teoria.  
E' necessario che noi la viviamo*

Adesso questa donna non beve, questa donna è serena, è libera e avrebbe potuto stare bene accanto al suo uomo se lui fosse riuscito ad accettarla così.

Oggi ai nuovi venuti dico di smetterla di credere che il familiare frequenti per lui, perché non è così, mi auguro che tutti i familiari frequentino per se stessi perché solo facendo il cammino ognuno nel proprio gruppo, si cambia e si può costruire qualcosa insieme,

Ma può accadere anche il contrario: rendersi conto che non si è fatti l'uno per l'altro e decidere di prendere ognuno la propria strada, ma anche questa scelta, se fatta con la dovuta sobrietà può significare crescita.

## Una Famiglia tutta mia



**M**i chiamo Giampaolo e sono un alcolista. Ricordo ancora vividamente il giorno in cui mi fu comunicata la notizia che era in arrivo un figlio! Non ero pronto ad un simile evento e precipitai in una specie di catalessi che durò tre giorni. Crisi nera: che fare? Ero di fronte ad una svolta fondamentale della mia vita.

Poi, d'incanto, scoppiò una fiducia e un'energia incredibile per la nuova situazione che mi si presentava: una famiglia tutta mia. Abbandonai la mia unica passione: la musica. Mi dedicai anima e corpo alla nuova "avventura". Da un lato ero timoroso perché mi sembrava una responsabilità troppo grande; dall'altra era tutto molto entusiasmante. E poi, sotto sotto, intuivo il segreto desiderio di dimostrare ai miei genitori, verso i quali ero fortemente critico, "come si fa" a crescere una famiglia come si deve. Credevo di aver capito tutto della realtà delle cose, del rapporto di coppia, di come educare i figli, dell'uso dei soldi ecc..

Dopo i primi mesi di matrimonio comprammo una casa tutta nostra, non mi pareva vero! Mi feci in otto per sistemarla meglio che potevo, trascurando parecchio la famiglia e facendomi aiutare dal mio amico ALCOL che, piano piano, era diventato parte essenziale della mia vita, consolatore di ansia e di esigenze emotive e affettive che non ho saputo soddisfare nel modo giusto.

Alla fine di un periodo alcolico di dieci anni, la mia famiglia era diventata un posto dove non si stava bene, c'erano problemi tutti i giorni: colpa di mia moglie, pensavo, o dei figli, del cane, del tempo!

Ho intravisto il pericolo del crollo mio personale e familiare. Solo da qualche tempo posso comprendere che la causa principale ero io con i miei comportamenti. Come è scritto nella nostra letteratura: "volevo essere il direttore d'orchestra", volevo che i miei familiari suonassero sì una bella sinfonia, ma come piaceva a me, pena giudizi e colpevolizzazioni

Ho capito che la vita di una persona "esiste" tanto quanto la mia. Sto cercando di capire chi sono realmente. A volte è dura: il "male di vivere" ha ancora il potere di farmi sentire solo, ma so che non è così: so che posso essere compreso dai miei amici del Gruppo, so che il Programma di A.A. mi permette una via d'uscita.

*Nei prossimi numeri della nostra rivista tratteremo  
i seguenti argomenti riguardanti  
il nostro programma di recupero:*

*Settembre - Ottobre*

***"Paure e ansie"***

*Novembre - Dicembre*

***"Orgoglio"***

*attendiamo le vostre testimonianze su questi argomenti  
almeno tre mesi prima della loro pubblicazione.*

*Il Comitato di Redazione*

# Unità e Senso di Appartenenza nella VII Tradizione

**L**a settimana non è un obolo, nè un'offerta ma una carezza autentica e spontanea, un gesto concreto d'amore verso i nostri fratelli, un gesto che si ripete in ogni momento nel mondo e che, negli intenti, unisce veramente uomini di ogni razza, fede, religione pur nel rispetto dell'autonomia

Quando la mia sobrietà era all'inizio, domandai a un anziano che fine facessero i soldi raccolti nel cestino. Con un sorriso paterno l'amico mi disse: "Servono all'alcolista che ancora beve."

A distanza di anni, ricordo quella frase emblematica per me. All'epoca si dicevano nella mia mente una serie di domande: Ma raccogliamo fondi per gente sconosciuta? Ma, e

se poi quello non smette, dei soldi che ne facciamo?,...E tante altre.

Oggi potrei modificare quella risposta dandole un senso più profondo poiché credo che in nessun'altra tradizione il senso di appartenenza sia così forte; i soldi raccolti servono per mantenere in vita e unire l'Associazione, che come scopo ha sì la sobrietà, ma, soprattutto, la necessità di trasmettere il messaggio. Quella frase, quindi, ha ora per me un senso molto più profondo: l'aspetto economico diventa spirituale pensando che ci si appresta ad aiutare gente sconosciuta, per il solo fine di una sobrietà in comune. Per sopravvivere l'Associazione ha bisogno di fondi; ci sono spese correnti, e c'è bisogno di far

*"Il cappello è l'unico posto dove  
la spiritualità può unirsi al denaro."*

(Bill)

fronte alle numerose necessità incombenti: l'informazione pubblica, l'esigenza di incontrarsi da tutta Italia, gli spostamenti, la pubblicazione della letteratura, il mantenimento di una struttura base.. E qui, con una coscienza bene informata, ogni singolo alcolista si rende partecipe di questo splendido gesto di solidarietà e di fratellanza, nessuno saprà mai quanto metto nel cappello, ma è qui, nel cappello, che si materializza il mio senso di appartenenza ad A.A. Io, da solo, non posso fare tutto ma insieme a tutti posso fare molto.

Con un piccolo gesto, con un piccolo sacrificio economico, entro a far parte di un mondo nuovo, in cui la spiritualità può legarsi bene col denaro perchè non è schiava del denaro. E io provo ben chiaro il senso di appartenenza, forse per la prima volta in vita mia, perchè io vivo nell'Associazione, che mi ha ridato la vita e che continuerà nel suo scopo anche quando il mio Potere

Superiore deciderà di chiamarmi a sè. Credo che, quando fu introdotta questa tradizione, l'intento sia stato quello di cogliere quest'aspetto spirituale e dare la possibilità ad ogni alcolista di contribuire per la riuscita di questa fantastica macchina che tante vite ha salvato e tante altre ne salverà.

A volte, quando si parla di VII tradizione soprattutto all'inizio del nostro percorso, erroneamente pensiamo a qualcosa di meramente materiale, invece dopo aver iniziato a svolgere il programma e aver approfondito vari temi, ci accorgiamo del profondo significato spirituale di questa tradizione.

Ora comprendo che tutto il lavoro che faccio nella ricerca di una vita all'insegna della serenità passa attraverso il mio voler essere presente e collaborativo verso il mio Gruppo, la mia Associazione, la mia famiglia, il mio ambito lavorativo, con profondo senso di responsabilità, comprensione e amore.

## AA e San Francesco...

Sembra un modo di parafrasare la nostra Settima Tradizione e dichiarare che l'unità e la nostra forza, oltre che il patrimonio lasciatoci in eredità da Bill e Bob.

"L'esperienza ci ha spesso ammonito che niente può distruggere con certezza la nostra eredità spirituale quanto le futili dispute in merito alla proprietà, al denaro, all'autorità". (pagina 88 Linguaggio del Cuore).

Non avrebbe potuto essere che così poiché il dono derivante dalla sobrietà un risveglio spirituale e non materiale che nasce da un atto di rinuncia: al proprio orgoglio, alle paure, agli attaccamenti. Pertanto, per conservare il bene dello spirito l'alcolista in recupero deve sacrificare molto tempo e un po' di denaro, e contemporaneamente rispet-

tare i principi dell'anonimato, dell'indipendenza finanziaria e della povertà collettiva, a salvaguardia del nostro futuro.

La scelta di rinunciare al prestigio personale e il voto di povertà come Associazione, sono senza dubbio inusuali nell'epoca dell'usa e getta e del consumo senza limiti. Ma per noi il binomio senza limiti è pericoloso, ce ne dobbiamo liberare se vogliamo sopravvivere. Perché i limiti esistono e vanno rispettati.

Viviamo un programma che parla di autocontrollo e di prudenza. Noi sappiamo che anche dal punto di vista materiale meno denaro e proprietà abbiamo minore la deviazione dal nostro scopo principale. Per questo AA fece sua la saggezza di San Francesco. Anche lui scelse di vivere in povertà, il

**"Gli uccelli non migrano mai da soli,  
per farsi forza, per aiutarsi".**

suo esempio aveva un qualcosa di sovversivo nel contesto storico e sociale nel quale viveva. Fu compreso con difficoltà perché la mentalità del tempo era rivolta alla ricchezza e all'accumulo dei beni materiali.

Eppure non ebbe cedimenti, lasciandoci uno dei più alti esempi di fratellanza, condivisione, solidarietà e rispetto delle minoranze al quale poter fare riferimento.

A Francesco interessavano i più deboli, i perdenti, i malati. Per questo non dovremmo sorprenderci quando l'Undicesimo Passo ci propone la sua preghiera.

Tutti noi siamo stati accolti nel gruppo e raccolti dalle macerie del nostro dolore per ricevere un messaggio di vita e di fratellanza che ci avrebbe permesso di sentirci parte di un grande insieme, così spiritualmente potente, da annientare la nostra capacità di distruggerci.

La spiritualità, l'amore che abbiamo ricevuto ci ha

aiutato ad avere una visione del domani e una speranza, ma un nostro qualsiasi progresso spirituale dipende dal grado di aderenza ai principi dell'umiltà e della responsabilità. Essere responsabile non significa soltanto fare, ma anche condividere e rispondere a qualcuno delle proprie azioni, riconoscere che non siamo più soli a gestire il palcoscenico, ma che ci sono gli altri insieme con noi e che ci sono altri ancora da raggiungere.

Condividere la sofferenza del passato, la gioia e l'entusiasmo per la vita ritrovata è l'aspetto spirituale del programma, ma anche contribuire alla vita di AA e rendere possibile la trasmissione del messaggio ha una valenza spirituale.

Non a caso Bill sosteneva che il cappello è l'unico posto in AA dove spirito e materia s'incontrano.

Il nostro contributo non è un gesto di gratitudine, né un modo per metterci la coscienza in pace e farci

belli agli occhi degli altri, è ben altro.

Contribuire alla vita di AA è un modo per prenderci a cuore il benessere altrui, nello spirito del Nono Passo, e per trasformare il denaro da strumento per soddisfare i nostri egoistici bisogni a mezzo per raggiungere lo scopo primario comune e realizzare quell'unità di intenti che fa di noi una fratellanza e non una semplice organizzazione.

Non abbiamo bisogno di molti soldi per fare questo, ma abbiamo bisogno di essere uniti e di continuare a credere nella bellezza dell'eredità spirituale che i nostri predecessori ci hanno lasciato.

Abbiamo bisogno di ricordare chi siamo, che siamo insieme, che siamo tanti e che ci unisce un Dio d'amore e non più una bottiglia o il dolore.

AA ha bisogno di noi e di essere visibile agli occhi di chi ancora non si fida di noi o di chi ancora non ci conosce.

La trasmissione del mes-

saggio è un gesto d'amore verso l'amico che soffre, un gesto che non rappresenta semplicemente un momento di serenità del nostro spirito ma è il simbolo del perdono verso noi stessi e della ritrovata gioia di vivere.

E' spiritualità che diviene azione e si manifesta attraverso il nostro impegno a dire ci sono, scelgo di essere presente e di partecipare con il cuore, con il corpo e con ciò di cui dispongo.

Se veramente ci consideriamo membri di AA abbiamo la responsabilità di preoccuparci dell'unità e del mantenimento in vita della nostra Associazione.

Il che vuole dire smetterla di fare sempre i soliti vecchi discorsi pieni di paure e risentimenti e iniziare a guardare avanti tenendo a mente che la fraternità, l'umiltà e la povertà non sono solo regole francescane ma sono i principi sulle quali la nostra Associazione ha costruito il nostro futuro.

# Credere

**E**ra uno splendido sabato pomeriggio di fine luglio, ed alcuni amici AA del Gruppo di "Udine Uno" decisero di andare al Gruppo di Chiusaforte, non per scappare dal caldo della città, ma per condividere con quegli amici nuove esperienze.

Arrivati, trovarono ad accoglierli i soliti AA più alcune facce nuove, assai giovani, che da poco si erano unite a loro. Fata la conoscenza e scesi nell'aula consigliare, dove si riuniva il Gruppo, subito iniziò da parte di uno dei nuovi AA una serie di domande che ci indussero a riflettere seriamente sulle risposte da dare.

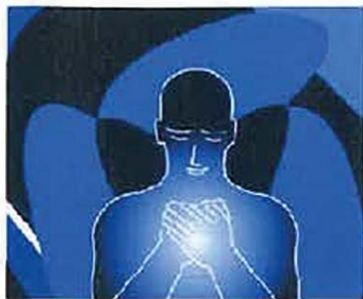
L'amico era rimasto impressionato dalla lettura del Preambolo e si diceva assai scettico sul fatto che il Programma di AA riuscisse a recuperare un alcolista. Niente medici,

niente medicine, niente soldi per espanderci e farci conoscere, e poi, quel rivolgersi o sottostare o affidarsi continuamente a Dio o Potere Superiore, o ad altro, come ognuno di noi lo concepisce. Era qualcosa che non riusciva a digerire e a capire come tutto questo c'entrasse con il recupero

Prese la parola un amico che, a nome di tutti, cercò di chiarire i dubbi del nuovo amico.

"Senti, mi chiamo Mico e sono un alcolista. Noi "Italiani", in particolare, quando sentiamo parlare di Dio o di spiritualità abbiamo dei grossi preconcetti perché partiamo da un presupposto sbagliato.

Sin da piccoli abbiamo assorbito i principi della Religione Cattolica, per cui quando sentiamo la parola "Dio" o "spirituale" ci viene



*momenti di difficoltà - ricercare Dio*  
*momenti di tranquillità - adorare Dio*  
*momenti dolorosi - fiducias in Dio*  
*ogni momento - ringraziare Dio*

subito in mente il Vaticano, i preti, le funzioni religiose o altro, sempre però legato alla nostra educazione in questo campo. Sarebbe opportuno invece che noi prima di varcare la soglia del Gruppo lasciassimo fuori questi principi e cercassimo di approfondire il concetto di "Dio" o "Potere Superiore" o "Spiritualità" come inteso dal nostro Programma. Facendo così, eviteremmo di ingarbugliarci in discussioni o teorie che non ci porterebbero da nessuna parte, ma ci farebbero solo rallentare il cammino verso la sobrietà."

"Giusto, ribatte Remo, anch'io mi sono inciampato sul Secondo e Terzo Passo, ma poi, aprendo un

po' la mente ho capito il significato che si dà in AA a questi termini."

"Parlarne adesso è facile, interviene Giusto, il patriarca del Gruppo-, ma riandando a quando lavoravo a Parigi e mi recavo, dopo catastrofiche sborne, a Montmartre, davanti all'imponenza di quella cattedrale, pur con la mente annebbiata dai fumi dell'alcol, riuscivo a dirmi:- Certo, che chi ha creato quest'edificio era senz'altro più intelligente e più bravo di me, quindi esiste qualcuno superiore a me, a me, che nel campo dell'edilizia mi credevo insuperabile. Ora mi è facile capire il mio Potere Superiore, che è solo mio, e non lo voglio immaginare con la barba, col triangolo,

o col turbante, ma come un "amico" che mi vuole bene in modo del tutto speciale, cammina accanto a me, mi ha tolto dalla schiavitù dell'alcolismo e mi accompagna, Passo dopo Passo, alla conquista della sobrietà."

"Credo" -continua il Gae - non perché vedo o tocco, sarebbe troppo facile, questo non è credere, è constatare, "credo" perché non vedo e non tocco, ma sento la forza del Programma, vedo intorno a me quello che produce, l'alcolizzato rinato, da rifiuto della società, a esempio a chi gli sta vicino. La Fede è un dono, ma senza l'azione, è nulla. "Dio" è solo un falso problema per l'alcolista; lo stesso Bill, diceva che se uno vuole recuperarsi non va a cercare cavilli, ma vede il miracolo che ha di fronte e accanto a sé. Il morto è risuscitato, l'ammalato è risanato, questa è AA, e chi se non "UNO" più grande, migliore di me, ci ha donato tutto ciò?"

Il tempo passa veloce, ci

sono molti altri svariati interventi, oggi eravamo molto numerosi, c'erano amici di Tolmezzo, Manzano, e altri, per cui le testimonianze ascoltate hanno incoraggiato l'amico a ritornare e rivedere il "suo credere", a riflettere sul "suo Potere Superiore", senza preclusione alcuna. Aveva capito la differenza fra "religiosità" e "spiritualità", e l'aveva colpito la frase: "La religione è per coloro che cercano di evitare l'inferno, mentre la spiritualità appartiene a chi all'inferno c'è già stato."

In conclusione "credere" vuol dire "affidarsi" completamente a chi sai essere più saggio, forte e tenace di te, a un Programma che è l'origine della vita di milioni alcolisti, bruciati dall'alcol e resuscitati grazie all'umiltà di chiedere aiuto a chi ti sta accanto. Ciao a tutti e serene 24 ore.

Santino - Friuli Venezia Giulia

## **SAPER COMUNICARE IL MESSAGGIO ovvero: Alcolisti Anonimi sfrutta le nuove tecnologie?**

**M**i chiamo Santino, e sono un alcolista. Leggendo tempo fa una testimonianza del nostro Fiduciario Euromondiale, mi è venuto spontaneo voler fare qualche riflessione, a voce alta, diversa dal mio solito, su questo argomento, ormai di vitale importanza, nella speranza di chiarirmi e chiarire le idee su questi nuovi mezzi di comunicazione che la moderna tecnologia ci offre, e che non possiamo ignorare.

Se le vie della moderna comunicazione ormai corrono sul filo del web, noi, AA, portatori di un Messaggio di vita a chi ancora non ci conosce, non possiamo esimerci dall'ignorarne i suoi meccanismi. Siti Internet, blog, chat, social network,

un mondo in continua evoluzione, con le sue regole e contraddizioni. La sfida più grande però è capire se l'Alcolisti Anonimi di oggi sia in grado di accettare e affrontare questa evoluzione, riflessioni che sono più che sicuro che i nostri Servizi Mondiali hanno già fatto e continuano a fare.

Ormai si sono innescati tali e tanti percorsi globali a cui non possiamo esimerci, e Bill e Bob, conoscendoli, non si sarebbero certamente tirati indietro, per cui la trasmissione del Messaggio è proiettata attualmente verso un "modus comunicandi" nel quale il mondo del web non può essere in alcun modo escluso.

Si può dire ormai che la nostra A.A., in ogni nazio-

ne, ha un suo sito Internet, se non è addirittura presente sui social network, così come gli stessi A.A., e sono moltissimi, e sempre più attenti alle novità digitali.

Questa ricerca sfrenata dell'essere a tutti i costi "tecnologici", rischia però, ma mi auguro di no, di farci allontanare dallo spirito A.A., che dopo settantasette anni rimane identico, vivo e salvifico.

In fin dei conti, cambiano i soggetti e le modalità nel comunicare la "buona novella" all'alcolista che soffre, ma il succo rimane sempre lo stesso, e le nuove tecnologie devono divenire, appunto per questo, uno degli strumenti del mondo e della società in cui viviamo.

Società che sta vivendo un momento di crisi mondiale, se non un passaggio epocale, al pari di rivoluzioni come quella industriale. Con quale conseguenza?

Le nuove tecnologie, e lo vediamo chiaramente, stanno cambiando il modo

di percepire il mondo, ma sta a noi capire come usarle per portare il nostro Messaggio di vita nel migliore dei modi.

Al momento, penso, che anche A.A. Italia, ed è giusto, si ponga legittime domande su come collocarsi o sfruttare l'universo digitale e come adattarsi e modularsi nel passaggio da una cultura prettamente scritta ed orale, verso una visiva e più "impattante".

Dobbiamo chiederci come possano le generazioni, nate e cresciute nel "secolo breve", competere con i "nativi digitali", che iniziano ad apprendere, fin dai primi anni di scuola, partendo proprio dal pc?

Il vero passo in avanti e la vera integrazione inizia, però, sempre dal rapporto con la "singola persona", senza dimenticare che bisogna fare attenzione al carattere ambivalente della multimedialità.

Le tecnologie ci aiutano a creare ponti che un tempo sarebbero stati inimmaginabili ma, al tempo stesso,

pongono l'accento su un maggiore individualismo, rischiando di svalutare l'importanza delle relazioni umane e sociali, relazioni fondamentali per il nostro contatto con chi cerca il nostro aiuto.

Quindi l'altra faccia della medaglia del mondo digitale, è proprio quello di vivere in un mondo senza confini e con regole molto labili, povero di credibilità, dove si rischia di navigare in un "mare magnum" in cui tutto appare il contrario di tutto.

Non dimentichiamoci che il Messaggio di Bill e Bob, arriva sì a ognuno di noi, ma la sua bellezza è quella di dividerlo e saperlo comunicare ponendo sempre l'attenzione su come e

cosa comunicare, senza abbandonare mai la percezione di far parte di un tutto che si chiama Alcolisti Anonimi.

Sta a noi, ai nostri Servizi Generali, fare sì che le moderne tecniche e mezzi di comunicazione non banalizzino quel Messaggio di Vita, di gioia di vivere, che ognuno di noi è "moralmente" obbligato a far conoscere all'alcolista che non ci conosce ancora, ma che forse proprio in questo momento sta cercando su Internet dove trovarci.

Lì noi dobbiamo esserci, come ce lo dice chiaramente il Testamento di Bill!

Serene 24 ore.

### **ACCADDE IN AGOSTO:**

**1934:** I Gruppi di Oxford rendono sobrio Ebby T., un amico di Bill.

**1939:** Il Dott. Bob e Suor Ignazia iniziano a lavorare al St. Thomas Hospital di Akron. In dieci anni tratteranno 5.000 casi.

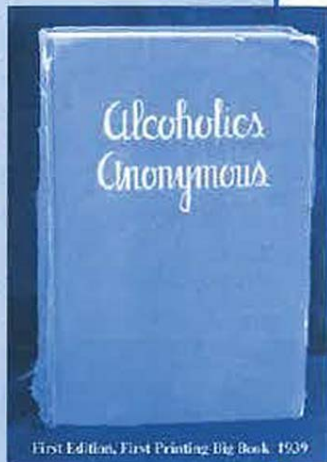
**1981:** La diffusione di Alcolisti Anonimi supera il traguardo dei tre milioni di copie.

## Alcohólicos Anónimos en Colombia

ANNO 1938 - GRANDE LIBRO (pag. 153)

*«Noi speriamo che quando questo modesto libro sarà lanciato sul mare mondiale dell'alcolismo, i bevitori sconfitti vi si aggrapperanno per seguire i suoi suggerimenti.*

*Molti ne siamo certi, si leveranno in piedi e si metteranno in marcia. Essi avvicineranno altri individui malati e gruppi di Alcolisti Anonimi sorgeranno in ogni città e villaggio e saranno un rifugio per coloro che devono trovare una via d'uscita».*



Gennaio 2012  
**M**i chiamo Michele e sono un alcolista. Finalmente arriva il momento di partire per la vacanza programmata da alcuni mesi. Prima di partire mando una mail all'Usg della Colombia per chiedere l'elenco gruppi della città di Cartagena, costa caraibica. Il giorno

seguente mi scrive un amico, Adolfo membro dell'Associazione, referente per la città di Cartagena allegando alla mail gli indirizzi dei gruppi con gli orari di riunione. Iniziamo a conoscerci comunicando quotidianamente.

Arrivo a Cartagena alle 21,00 il 26 gennaio lasciandomi alle spalle il



freddo che inizia a farsi sentire in Italia. In aeroporto mi viene a prendere l'amico Adolfo con un altro amico, Alfonso.

Mi portano subito a fare un giro nella città vecchia, circondata da mura antiche.

Un incanto, coi suoi edifici color pastello e i suoi 30-35 gradi di temperatura tutto l'anno, e inizio a respirare l'atmosfera caraibica e a fare conoscenza di 2 amici in recupero che fino a un'ora prima non avevo mai

visto.

Questa è AA... se lo vogliamo e lo desideriamo ci affidiamo.

Una volta fatto questo passo non si torna più indietro, si va avanti. Come dice il Grande Libro nelle ultime righe dell'undicesimo capitolo, una prospettiva per voi «saremo con voi nella fraternità dello spirito e incontrerete certamente qualcuno di noi mentre percorrete a fatica la strada di un felice destino. Dio voglia benedirvi e proteggervi fino ad

allora» ..Metto i puntini perché ho tralasciato quello che sta scritto in queste due ultime pagine di questo stupendo capitolo. Secondo me essenza dei 12 passi.

A volte penso che Bill, coi primi pionieri, ha scritto questo libro mentre aveva 3 anni di sobrietà, quanta strada devo ancora percorrere! Cito spesso il testo base, perché come mi è successo nella convention mondiale di Minneapolis nel 2000, gli amici che ho incontrato sono sempre stati molto chiari nella filosofia di Alcolisti Anonimi, noi facciamo lo studio di questo testo, e se lo vuoi anche tu puoi iniziare a farlo... Un giorno ero in riunione nell'hotel Caribe dove per 3 giorni la settimana ormai da vent'anni c'è un gruppo, ero con un amico con 36 anni di sobrietà. Nella sua testimonianza diceva che tutte le mattine chiede a Dio di portarlo a una riunione AA, semplicemente per mantenere la pace e la serenità. In Colombia è

molto comune tra i membri la riunione diaria, la maggior parte dei gruppi ha 3-4 riunioni settimanali, alcuni 2-3 al giorno. A Cartagena si può andare in riunione a qualsiasi ora del giorno. La prima inizia alle 6-30 della mattina e l'ultima alle 7 di sera.

A ogni riunione c'è sempre una tazza di caffè. Questa cosa mi ha colpito. C'è sempre un amico che fa questo servizio, servendo gli altri. Facendo accoglienza. Credo sia il servizio più importante nella nostra Associazione, tendere la mano, verso l'altro. Poco fa mi ha chiamato un'amica, sto ancora ridendo. Mi diceva che sta organizzando un seminario e ha chiesto a un anziano se poteva scrivere una relazione per introdurre il tema del raduno. E lui ha risposto: ma sai che sto facendo cose più importanti per AA? Hi hi hi, dovremmo pubblicarla come barzelletta sulla nostra rivista... Sto lasciando scorrere la penna pensando ai 26

giorni trascorsi ai ricordi, alle condivisioni, agli incontri. Viaggiare è una ricchezza, conoscere nuovi luoghi, altre culture, ricordarsi quello che si visita. Anche questo è un dono, perché quando bevevo ho ricordi dei soli pub, risse, e fine serate accasciato ubriaco fradicio in un letto.

E a proposito di ricordi, sono volato anche a Medellin, città con 3 milioni di abitanti e 140 gruppi, dove c'è la sede dei S.G. Colombiani.

Arrivo alle 6 di sera e l'amico Manuel che mi viene a prendere in aeroporto, ovviamente membro di AA mi chiede se voglio andare a una riunione nel suo gruppo che, coincidenza, inizia alle sette.

Perché no?-rispondo.

E così continuo il mio viaggio in AA. Il giorno seguente mi porta a visitare O.S.G., quando entriamo ci accoglie l'amico Fabrizio che lavora nell'ufficio come responsabile per le relazioni col pubblico. Mi fa fare una visita di

un'ora, raccontandomi la storia di AA nel loro paese e mi presenta il personale. Nell'ufficio lavorano 9 persone, 5 alcolisti e 4 non alcolisti. Così posso conoscere le persone che rispondendo alla mia mail mi hanno permesso di vivere tutto questo. Alcohólicos Anónimos, presente in 183 paesi con 63 uffici funzionanti nel mondo, pronti a rispondere a una richiesta di aiuto o a una semplice informazione. In questi 26 giorni, dove ho fatto spesso il semplice turista, ho capito che AA è uguale in tutto il mondo e la conferma la ricevo quando leggo la relazione del nostro delegato euro mondiale Vanni e prima Filippo.

I problemi sono gli stessi, mancanza di servitori e nuovi venuti che non si fermano. Ma niente paura cari amici, noi che siamo qui oggi, siamo fortunati e protetti, perché per la grazia di Dio ci siamo aggrappati a questo salvagente che ci dona la vita.

Solo por hoy.



## Sala d'aspetto

Sono Sandro alcolista, sono da poco con voi ma voglio ringraziare tutti perchè sto bene.

Ero nella sala d'aspetto dal dottore perchè avevo un fortissimo mal di testa ho trovato l'insieme e l'ho rubato perchè mi vergognavo a leggerlo lì, ma a casa l'ho bevuto tutto in un fiato: ho trovato come farmi passare il mal di testa e tante altre brutte magagne.

Ho telefonato e così mi hanno detto dove trovare il Gruppo. Sono andato e ho trovato persone che mi hanno voluto bene e ci torno per voler bene anche io a altri che soffrono tanto come me. Ringrazio tutti quelli che si danno da fare per le cose di A.A., ho pensato

che scrivono, stampano e portano in giro dai medici e fanno di tutto per aiutare poveri cristi come me che non li vuole nessuno, ma Alcolisti Anonimi sì!! Perchè noi sappiamo che stiamo male da morire e tanti, tanti muoiono ma in A.A. si può vivere!

Voglio bene a tutti! Viva A.A. Viva il Servizio che dà la vita a tutti noi!! Con tantissimi grazie Sandro alcolista anonimo.

## Ospitalità

Cari A.A.,  
vi scrivo questa breve lettera per ringraziarvi di cuore per l'accoglienza che mi avete riservato durante l'incontro aperto del mese di Marzo.

Prima di arrivare ero un po' pensierosa e mi chiedevo se la mia presenza sarebbe stata gradita dal gruppo.

Appena arrivata incontro il signor..... e la moglie che mi sorridono e si presentano con una gentilezza che ha fatto sparire ogni mia preoccupazione.

Non mi dimenticherò mai quella serata con voi ... mi avete spiegato la storia dell'Associazione Alcolisti Anonimi, mi avete accolto come un'ospite importante, mi avete donato le vostre storie che ora custodisco segretamente nel cuore, mi avete dato delle buone caramelle!

Ma vi ricorderò soprattutto per ciò che mi avete insegnato, tutte cose semplici ma importanti ...

Ho capito quanto è essenziale per l'essere umano stringere delle relazioni con altre persone per rendere ricca la sua vita; ho imparato che l'amicizia può superare ogni confine e ogni ostacolo (anche una dipendenza); ho imparato che ogni giorno, ogni minuto, ogni secondo della nostra vita va vissuto a pieno per non pentirsi di aver sprecato il tempo.

Ho capito che nessuno sta bene da solo e quanto la solitudine fa soffrire; ho capito che le persone non vanno mai giudicate perché non conosciamo l'enorme storia che sta die-

tro i loro occhi; ho capito che siete tutti molto forti e per questo vi ammiro ... ma soprattutto ho capito che siete ancora più forti insieme! E quello "Spirito Superiore" di cui si parla l'ho sentito; c'era quando ci siamo presi per mano, c'era nei vostri occhi quando mi raccontavate l'importanza degli A.A. per voi, c'era nei saluti scambiati alla fine dell'incontro, c'era nelle vostre risate e nelle battute ...

Porto via con me ogni vostro viso, storia, sorriso. Si vede che vi volete molto bene, che state bene in gruppo e tra di voi c'è complicità. Vi auguro di rimanere così uniti sempre.

Grazie di tutto, Gloria

**Noi desideriamo  
informare tutti che  
il nostro alcolismo  
è una malattia della  
quale non temiamo  
più di parlare.**

## Il nostro Gruppo: La Strada del Recupero

Ciao sono il gruppo "La Strada del Recupero" nato nel novembre del duemilaquattro, uno dei gruppi di Alcolisti Anonimi sì, quella banda di amici che si trovano un paio di volte alla settimana e, grazie ai miei affezionati soci, si svolgono riunioni sulla base della letteratura di Alcolisti Anonimi.

Utilizziamo il Metodo con Oratore come largamente spiegato nell'opuscolo "Il gruppo AA ...dove tutto ha inizio".

Ci riuniamo il lunedì e il giovedì dalle 21:00 alle 22:30 fissandoci appuntamento mezz'ora prima e fermandoci mezz'ora dopo il gruppo, cerchiamo di stare assieme.

Ogni giovedì teniamo una riunione aperta per informare chiunque fosse interessato ad Alcolisti Anonimi.

Il segretario durante la lettura del preambolo, ricorda che scopo primario del gruppo è quello di tra-

smettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora, non è solo chi nuota ancora dentro la bottiglia, potrebbe essere chi quella sera siede accanto a te?...un momento di silenzio....

L'oratore, scelto preferibilmente tra i membri di altri gruppi, fa la sua condivisione, all'inizio della riunione. Gli alcolisti presenti si identificano nel suo vissuto, raccontando ciò che eravamo, ciò che ci è successo e quello che siamo ora da Alcolisti Anonimi pag.57 quale miglior messaggio!

Il gruppo favorisce il metodo della sponsorizzazione ritenuto vitale per il recupero, efficace per l'unità e indispensabile per il servizio. Ogni mese dedichiamo una serata al Passo, una al commento di un brano del testo "Vivere Sobri", una all'approfondimento del grande libro "Alcolisti Anonimi" e una alle Tradizioni. Il sistema si

sta rivelando efficace per una conoscenza generale del programma. Le riunioni si chiudono con la Preghiera della Serenità.

Scusatemi, ma di strada ne devo ancor fare tanta, mah!, sempre un giorno alla volta!

Serene ventiquattr'ore.



*Noi possiamo essere grati ad ogni gruppo o metodo che cerchi di risolvere il problema dell'alcolismo, siano essi la medicina, la religione, l'istruzione o la ricerca. Noi possiamo tenere la nostra mente aperta verso tali sforzi e provare dispiacere quando vengono commessi errori.*

*Ci possiamo ricordare che A.A. stessa è vissuta per anni nel tentativo e nell'errore. Come individui, noi possiamo e dobbiamo lavorare con chi ci promette il successo, anche un piccolo successo.*

RIMINI 2012

*Ci sarò anch'io!!!*





### Al confessionale

Il confessore accoglie un penitente anziano.

- Oh, caro signore, do quanti anni non vi confessate?
- Eh, saranno quarant'anni, signor Curato!
- E cosa avete, fatto in questo lungo periodo?
- Sempre il ciabattino



... Non ti muovere, Franco: voglio ricordarti proprio come sei in questo momento!

Come far diminuire il numero di incidenti automobilistici dovuti alla troppo forte alcolemia?

Facendo sì' che il guidatore sia così ubriaco da non trovare le chiavi della vettura.

### Logica

- Pierino - dice la mamma al figlio - penso che tu conosca bene il proverbio che dice che l'ozio è il padre di tutti i vizi.
- Sì, certo, lo conosco mamma.
- E allora perché te ne stai tutto il giorno a oziare dal mattino alla sera?
- Perché mi hanno anche insegnato che al padre bisogna portare rispetto.



... Mamma, vieni a vedere...



... ho scoperto dove papà nasconde...



... il suo whisky!

# *Auguri ai Gruppi Luglio*

|                         |              |               |
|-------------------------|--------------|---------------|
| 1974 RUCELLAI           | Firenze      | Toscana       |
| 1983 PESCARA 1          | Pescara      | Abruzzo M.    |
| 1986 ARCO               | Trento       | Trentino A.A. |
| 1990 PUCCINI            | Lucca        | Toscana       |
| 1992 S. FRANCESCA C.    | S. Angelo L. | Lombardia     |
| 1998 COVERCIANO         | Firenze      | Toscana       |
| 2002 L'ALBA             | Sanremo      | Liguria       |
| 2003 IERI, OGGI, DOMANI | Rosà         | Veneto        |
| 2008 TORTONA            | Tortona      | Piemonte      |

| PAESE                        | EVENTO                                                                                               |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| STATI UNITI<br>29-29/10/2012 | 22° WORLD SERVICE MEETING<br>Riunione di Servizio Mondiale a New York                                |
| MALTA<br>2-3/11/2012         | 7a Raduno internazionale<br>“ IL NOSTRO SCOPO PRIMARIO”                                              |
| FRANCIA<br>17-18/11/2012     | Raduno nazionale A.A. Francia a Tours                                                                |
| ARGENTINA<br>24-25/11/2012   | 8° Raduno nazionale A.A. Argentina<br>a Buenos Aires<br>I 60 anni di A.A. in Argentina - 1952 / 2012 |

# *nati nei mesi di*

# *Agosto*

1978 DUOMO

Bolzano

Trentino A.A.

1984 AURORA

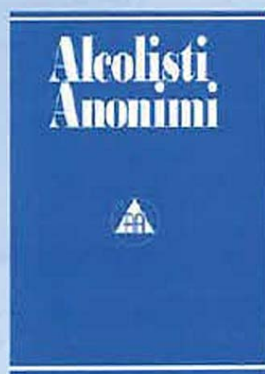
Ferrara

Emilia Romagna

1989 MATTARELLO

Trento

Trentino A.A.



**A.A. Alcolisti Anonimi – Ufficio dei Servizi Generali**

**Via di Torre Rossa 35 – 00165 ROMA**

**Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334**

**E-mail: [aa@italy.alc.it](mailto:aa@italy.alc.it) – Web: [www.alcolisti-anonimi.it](http://www.alcolisti-anonimi.it)**

| PLU                        | Codice | Titolo                             | n°<br>copie | Costo<br>unitario | Importo |
|----------------------------|--------|------------------------------------|-------------|-------------------|---------|
| <b>Abbonamenti Rivista</b> |        |                                    |             |                   |         |
| 1                          | Abb 01 | Abbonamento Insieme in A.A.        |             | € 20.00           |         |
| 2                          | Abb 02 | Raccolgitore annuale della Rivista |             | € 5.00            |         |
| 3                          |        | Noi e i Medici                     |             | € 3.00            |         |
| <b>Totali</b>              |        |                                    |             |                   |         |

**Gruppo**

Nome del Gruppo: \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

CAP: \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

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

**Indirizzo di consegna:**

Nome: \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

CAP: \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

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

**Costo abbonamento annuale: 20,00**

**Per ogni abbonamento singolo personale viene aggiunto  
un costo di 15,00 per le spese di spedizione**

Si prega di inviare il presente modulo, compilato in ogni sua  
parte, con allegato il bollettino di versamento al seguente indirizzo:

**Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa, 35 - 00165 Roma**

Per reclami riguardanti le spedizioni rivolgersi direttamente a:  
**Uff. dei Servizi Generali tel. : 06/6636629**

## 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 close-up photograph of several white daisies with bright yellow centers, scattered across a dense field of dark green foliage. The lighting is soft, highlighting the delicate petals and the vibrant centers of the flowers.

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