

lavori

2016

n. 1



I Dodici Passi

- 1.** Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- 2.** Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- 3.** Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potremmo concepirLo.
- 4.** Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- 5.** Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- 6.** Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- 7.** Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- 8.** Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- 9.** Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- 10.** Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- 11.** Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potremmo concepirLo, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- 12.** 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.

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.

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: Odoardo Fiungo

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:

Tipografi a Città Nuova della P.A.M.O.M.

- Via Pieve Torina 55 - 00156 ROMA -

Dicembre 2015

Telefono e Fax: 06.3216212- E-mail: segr.tipografia@cittanuova.it

“L’idea di vivere ventiquattro ore alla volta si applica principalmente alla vita emotiva di ciascuno. Dal punto di vista emotivo, non dobbiamo pensare né a ieri né a domani.

Ma non mi è mai passato per la mente di pensare che ciò significhi che l’individuo, il gruppo o A.A. nel suo insieme non debba pensare a cosa fare domani o anche in un futuro più lontano.

La sola fede non avrebbe mai potuto costruire la casa nella quale vivete.

E’ servito un progetto e un bel po’ di lavoro per realizzarla concretamente.”

Bill, 1954

Benvenuto

Buon Anno e Serene 24 a tutti	pag. 4
Ciao sono un'Alcolista Anonima	pag. 6
Il cammino	pag. 7
Margherita	pag. 10
Da una figlia	pag. 12

Programma

Mi sono accettato - Mauro	pag. 13
Doppio dono di Dio, come io posso concepirlo	pag. 15
Considerazioni sulla Prima Tradizione	pag. 17
L'unità di A.A.	pag. 19
2 [^] Tradizione	pag. 20
I 12 Concetti per il Servizio	pag. 22
1° Concetto	pag. 24
2° Concetto	pag. 26
Come si applicano nel Gruppo i Dodici Concetti?	pag. 27
Completo la mia sobrietà con Il Terzo Legato	pag. 31
Domande sui Concetti	pag. 32
Quel che venne fuori dal cappello	pag. 34
Preludio di una ricaduta	pag. 37
Passi e Tradizioni	pag. 38

Dicono di Noi

Narcisisti: e quindi?	pag. 40
-----------------------	---------

A.A. nelle scuole

Gli Alcolisti Anonimi all'istituto Fermi di Castellanza - Va	pag. 42
L'esperienza con gli Alcolisti Anonimi	pag. 44

Raduno 2015

Grazie Raduno 2015	pag. 46
Sono Asia alcolista e tossicodipendente	pag. 47
Anonimo Lazio	pag. 48
Mi chiamo Elisa, sono un'alcolista	pag. 49

C'ero anch'io

pag. 52

A.A. nelle Carceri

Dall'Estero: Anche i cani pazzi arrivano alla sobrietà	pag. 56
Liberi dentro	pag. 58

Accadde a...

pag. 59

Auguri ai gruppi

pag. 61

PREPARATI AL RADUNO!!



**Invia le tue testimonianze inerenti
al tema del prossimo Raduno!!!!**

**“Dall’isolamento alla condivisione
attraverso il IV° Passo”**

e inviale a: insiemeinaa@alcolistianonimiitalia.it

Buon Anno e Serene 24 ore a tutti.

Sono alcolista come tanti al mondo, e come tale proprio a tutto il pianeta di A.A. auguro a tutti la serenità, conta davvero poco augurare, a mio avviso gli auguri, li dovrei fare a me stessa! Io alcolista devo fare affidamento al mio Potere Superiore che sia fatta la Sua volontà e non la mia.

Mi auguro un anno sereno, poco importa se in salita o in discesa, ma è vitale che sia io a volere di fare il mio percorso meglio dell'anno appena trascorso! Il mio desiderio è quello di essere vera e non perfetta, posso solo provarci ma dipende solo da me.

Molto spesso al gruppo fisico ci si rende conto che i fattori esterni mettono in difficoltà il mio "essere sobria emotivamente" l'augurio che desidero fare di cuore a tutti, con l'aiuto del mio Potere Superiore è quello di non sentirsi mai soli! In questi giorni gioiosi a suo tempo, riesco a rovinare tutto e sprecare un pezzo di vita per un bicchiere, che con il senno del poi non mi dava nulla, se non vivere un attimo di follia e mettere caos in ogni



cosa. Oggi, solo oggi, vivo la gioia nella sua completezza, accettando ogni evento senza aspettative, è giusto sognare, ma non per molto, la vita è il presente e non proiettata nei miei sogni.

A tutti donerei la serenità di accettare senza riserve le cose che non si possono cambiare, con un sorriso, con amore e con gioia interiore, le avversità non cambiano aspetto.

Crede nella vita, fidarsi e affidarsi, gioire delle piccole cose alle quali non abbiamo mai badato, so perfettamente che non è sempre facile, co-

nosco i disagi che la giungla della vita nella quale viviamo ha più spine che rose. So benissimo che quando tutto va per il meglio tutto è più facile. Ho vissuto una miriade di difficoltà, e parlo per esperienza diretta.

Ma arrivando in A.A. e vivendo il Programma, ho imparato a fare tesoro del mio vissuto inesistente ho imparato ad amare tutto e tutti, senza badare a un riconoscimento di nessun tipo.

L'augurio che offro a tutti, indistintamente, è quello di porgerli a se stessi, la consuetudine popolare è quella di scambiarceli vicendevolmente, e su questo, niente da eccepire, ma noi, popolo delle 24 h teniamo presente che tutto inizia e finisce da noi stessi! Amiamoci l'un l'altro, questo è quello che dobbiamo mettere in atto augurandoci di non mollare la presa dell'amore che ci unisce.

Un abbraccio globale e un sereno OGGI....da un alcolista di A.A ..
ANCH'IO AVEVO UN CANE...

Ciao sono un'Alcolista Anonima

La storia di Bianca mi ha fatto tornare indietro con la memoria a quando ero adolescente. Anch'io avevo un cane, gatti e tanti altri animali da cortile, essendo nata in campagna dove vivo tuttora, la mia era una famiglia modesta ma non ci mancava il necessario, però in casa non si respirava un clima sereno.

Mia madre tornava stanca dal lavoro e doveva ricominciare con le faccende di casa (allora non c'erano tanti elettrodomestici come oggi), poi accudire quattro figli, e tutto da sola: allora gli uomini non aiutavano le mogli, non usava... Io sono cresciuta con tanti problemi relazionali, senza poter parlare con qualcuno, ma anche gli altri fratelli più o meno avevano gli stessi problemi ed io piano piano ho cercato di risolverli con l'alcol, fino a quando non mi sono arresa, la mia vita, - come per tutti gli alcolisti - è stata un inferno.

Poi ho trovato A.A. La scialuppa di salvataggio in un mare di fragilità, paure, risentimenti, aggressività, sensi di colpa, e nella scialuppa ho trovato amici con cui ho condiviso a razioni uguali per tutti l'acqua, il cibo, il remare un po' per uno, insomma: i Tre Legati di Alcolisti Anonimi.

E sono fiera di appartenere a questa grande famiglia grazie alla quale ho ritrovato la dignità e la libertà di decidere se essere migliore, se bere o no, e io oggi non voglio bere perché, almeno per oggi, non ne sento il bisogno, ho gli strumenti che A.A. mi mette a disposizione per affrontare la mia giornata.

Serene 24 h.
Matilde A.A.

Il cammino

Il mio nome è Maria A. e sono un' alcolista anonima. Generalmente si scrive per qualcosa che si vuole ricordare, o celebrare, si scrive per lasciare un segno a se stessi e rimarcare qualcosa che si ritiene un punto fondamentale, un punto di arrivo della propria vita. Per me, la parola scritta segna un momento della mia vita, come un cartello innalzato a indicare: io sono qui, esisto grazie ad A.A.

Le vite di tutti noi, donne e madri alcoliste, sono diverse seppur eguali, e sono sempre attanagliate dagli stessi incubi e paure. Le vite di tutti noi hanno avuto tristi ed amari ricordi di bambini che chiamano disperatamente, e noi sorde non abbiamo sentito.

A quel bambino meraviglioso, mio figlio, adesso uomo, ho chiesto perdono per la mia incapacità, di amare le cose belle, di amare la vita, perdono per le mie assenze, per i miei torti, e per averlo fatto crescere come la cosa più preziosa al mondo solo in modo parziale, mi ha ascoltato e mi ha perdonato.... si è avvicinato ed anche se lonta-

no, non si è più staccato da me. *“L'alcolista può trovare difficoltà nel ristabilire relazioni amichevoli con i figli.*

Le loro giovani menti sono rimaste impressionate durante il tempo in cui egli beveva. Pur senza dirlo, può darsi che essi lo detestino per quello che ha fatto a loro e alla loro mamma. I bambini sono talvolta capaci di una durezza e di un cinismo patetici.”

Sembrano incapaci di perdonare e di dimenticare.

Ciò può durare per mesi e mesi dopo che la madre ha accettato il nuovo modo di vivere e di pensare del papà.

Con il tempo si renderanno conto che egli è un uomo nuovo e a modo loro glielo faranno capire, quando ciò avviene si può invitarli a partecipare alla meditazione del mattino e poi possono partecipare senza rancori o prevenzioni alla discussione quotidiana.

Da questo momento il progresso sarà rapido.

Risultati meravigliosi seguono spesso questi ravvicinamenti.” (tratto da Alcolisti Anonimi cap. 9)

Parallelamente al mio recu-

pero, queste parole sono diventate realtà nella mia vita, adesso, quando guardo il mio piccolo grande uomo (mi piace chiamarlo così), vedo un ragazzo bravo, intelligente e serio nelle cose che fa, stimo moltissimo le sue qualità ed altrettanto fa lui e, credo di saperle riconoscere senza esagerare, complici il mio amore per lui e, anche, il mio orgoglio di madre in recupero.

Conosco bene la sana ambizione che lo ha portato lontano, per motivi di studio e poi di lavoro, a cercare di fare sempre tutto al meglio, la curiosità verso il mondo che lo circonda.

Apprezzo la sua facilità di scrittura, condividiamo il nostro amore per la lettura, la sana passione per la musica. Vedo anche però, le difficoltà nascoste dietro alla sua eccessiva dedizione al lavoro, vedo i momenti di tristezza e di paura camuffati o addirittura nascosti, vedo la sua convinzione di farcela da solo, ma anche la certezza contemporanea di aver bisogno dei miei consigli o di quelli di suo padre, col quale adesso condivido, anche se separata, la gioia di avere un figlio meraviglioso il cammino di A.A. è un

cammino, SPIRITUALE, ma per me contemporaneamente è stato l'inizio anche di un lungo viaggio non solo spirituale ma concreto.

Dopo alcuni mesi di frequenza al Gruppo, avevo infatti, difficoltà alla deambulazione, in quanto le mie terminazioni nervose erano state danneggiate dall'alcool, quasi ridotta sulla sedia a rotelle, mio figlio mi aveva invitato, accompagnandomi, ad andare a Milano dove allora studiava, credevo di non farcela, ma con lo sprone della mia Sponsor e col suo aiuto ci sono riuscita.

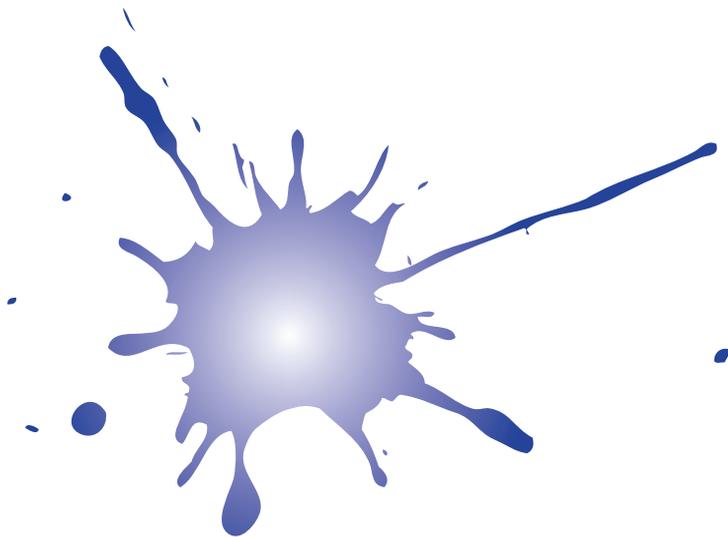
Ho iniziato a vivere il servizio in A.A. e non ho mai smesso, incontrando meravigliosi amici non solo nel Gruppo di appartenenza, ma in tutta Italia ed anche all'estero, sono passati undici anni, da allora, e il mio cammino non ha più avuto ostacoli, l'amore per la mia vita ritrovata e di conseguenza l'amore con la A maiuscola per mio figlio (grazie al Programma vissuto a 360 gradi), mi ha portato a girare il mondo da Milano, alla Cina, in America, fino ad un viaggio ai limiti della realtà paradisiaca della natura, in compagnia di qualche libro di A.A. ed il mio piccolo grande uomo, in

Patagonia, dove sono arrivata a piedi al ghiacciaio del Perito Moreno ed ho fatto trekking sul ghiaccio tenendoci per mano.

Credo di essere la dimostrazione vivente di come le Promesse di A.A. si stanno manifestando nella mia vita adesso e conseguentemente di come la Forza di volontà ci possa portare a fare cose impensabili, e di come non è mai troppo tardi per iniziare un'attività così meravigliosa come camminare spiritualmente e concretamente, in una riunione armonica tra spirito, corpo e mente.

Vedere rinvigorire questo spirito di giorno in giorno, lungo il percorso, saltellando di roccia in roccia, è stata la dimostrazione di come il cammino in A.A. sia la migliore terapia possibile, poco fa mi ha inviato un sms mio figlio con scritto "Mamma" la parola più bella sulle labbra dell'umanità".....

Maria A.



Margherita

Le parole che escono dal cuore. Mi chiamo Margherita e sono un'Alcolista non per caso, ho ereditato questo bagaglio dalle generazioni precedenti, infatti sono figlia di un Alcolista nata e vissuta in un mare d'alcol, questa malattia è stata la piaga delle mie generazioni, entrando in A.A. ho spezzato questa catena.

Certamente avrei sicuramente preferito essere la discendente di qualche dinastia benestante invece che da una famiglia di ubriaconi, ma il Potere Superiore ha deciso per il mio bene che nascessi in questo contesto, perché?

La risposta è giunta col frequentare A.A.: come figlia di Dio avevo ed ho bisogno di apprendere, maturare, crescere Spiritualmente,

Questa malattia si è rivelata una benedizione perché ho avuto l'opportunità di nascere una seconda volta.

Questa Associazione mi ha dato il sostegno e la guida e posso dire senza esitazioni che il Programma ha cambiato drasticamente e in positivo la mia vita.

Sta a me decidere se voglio vivere con amore e passione la

mia vita oppure morire, mia è la scelta da quando ho toccato il mio fondo.

L'alcol con la sua potenza distruttrice mi ha guidato per ben 35 anni, ora per grazia ho aperto gli occhi e ricominciando da zero ricostruisco la mia personalità malata pezzettino dopo pezzettino.

Un giorno alla volta, con onestà mi prendo cura di Margherita, con rispetto, tenerezza, gentilezza, amore.

Perdonando e perdonandomi percorro questa nuova via, sono felice di questo cammino, sono in pace, in armonia con me stessa, con la vita e con chi mi circonda.

Non è sempre facile, ma ho smesso d'incolpare mio padre per le difficoltà, sono state d'aiuto per assumermi la responsabilità della mia vita, questo sforzo però ha fatto la differenza tra vivere e sopravvivere se nel quotidiano metto in pratica il Programma A.A., mi sento viva, piena d'energia e di entusiasmo, con intensità in modo appassionato sono felice anche senza motivo.

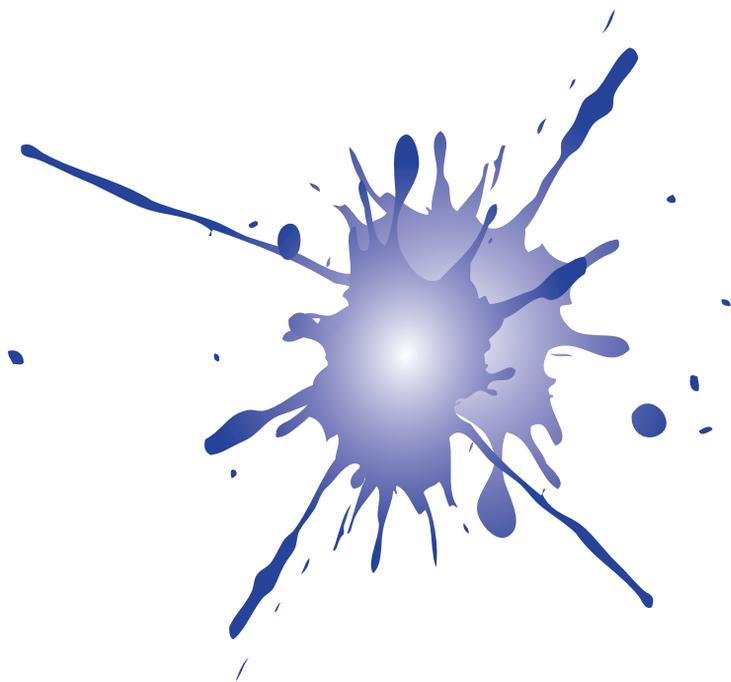
Ho sentito dal profondo dell'anima di scrivere queste righe, prego per l'Alcolista che an-

cora soffre e so che esiste la speranza per una vita migliore. La pace che ho cercato tutta la vita all'infuori di me, l'ho trovata senza saperlo dentro di me attraverso voi. Ho certamente ancora problemi e situazioni da risolvere ma con l'aiuto di A.A. e di Dio li affronterò.

La mia Anima ha bisogno di crescere.

So che esiste sempre una via d'uscita importante è cercarla sempre.

La vita è un miracolo meraviglioso e vale la pena di viverla con Amore.



Da una figlia

Dieci anni fa mia figlia, dopo il mio primo compleanno di sobrietà mise su carta le sue sensazioni.

Per il mio decimo compleanno vorrei condividere con Voi la gioia che provai allora e quella che provo ogni volta che la rileggo.

Enza

Questa la lettera:

leri ho assistito per la prima volta ad una riunione di A.A. in occasione del «compleanno» di mia madre che festeggiava un anno di sobrietà.

Quando sono stata chiamata per la mia testimonianza non sono riuscita a concretizzare in parole la quantità di emozioni provate, ma vorrei provarci ora.

La sensazione è stata quella di trovarmi in un campo di «nudisti dell'anima» dove ci si spoglia non per esibizionismo, ma per superare convenzioni acquisite degli abiti che coprono, cercano di dissimulare la realtà, danno un'immagine diversa agli altri e a se stessi.

All'inizio mi sono trovata spaesata: ho visto tante cicatrici, più o meno attenuate dal tempo, ma portate senza vergogna nè ostentazione.... io, «vestita» e «sana», mi sono chiesta se meritassi tanta confidenza.

Continuando ad ascoltare le testimonianze, poi, ho invidiato il coraggio di lasciarsi guardare senza temere il giudizio degli altri, accettando la propria imperfezione.

Raramente nella vita quotidiana si incontrano persone con cui si riesca, per proprio pudore o mancanza di recettività dall'altra parte, a mostrarsi sinceramente per quello che si è. Digressione etimologica: Dopo aver usato la parola «abito» ne ho controllato l'etimologia: come «abitudine» deriva da comportamento; in inglese «habit» si usa anche con il significato di «dipendenza»..... la metafora, che inizialmente mi sembrava quasi ironica, forse è meno bizzarra di quanto credessi.

Mi sono accettato - Mauro

Sono Mauro alcolista, il mio rapporto con l'alcool ha avuto origine dall'adolescenza, ne abusavo inizialmente il fine settimana.

Col passare degli anni, di fronte alle difficoltà della vita, anziché reagire ed affrontare gli eventi, man mano che si presentavano, ho sempre cercato di svincolarmi e, lasciare l'iniziativa agli altri. Ho sofferto di egocentrismo, scatti di ira, complessi d'inferiorità, scarsa obiettività, ipocrisia, ecc... Spesso sono stato un perfetto attore e regista della mia vita in negativo, sono riuscito nel frattempo a costruirmi una famiglia, ad avere un buon impiego lavorativo e, soprattutto una buona reputazione.

I problemi non sono mancati, emersero in poco tempo le situazioni prospettate da mia madre e mai considerate da me, perché credevo di superarle.

Nell'arco di 27 anni, sono riuscito a distruggere quanto di buono mi circondava, ho rotto ogni tipo di rapporto con la mia famiglia d'origine, con gli amici, vicini di casa, colleghi di lavoro, il mio matrimonio è fallito, mi sono ritrovato

con una situazione debitoria incredibile, ho rotto i rapporti anche con la fede, infatti per dieci anni non ho partecipato a nessuna funzione religiosa, ed ho avuto anche problemi con la giustizia.

Ma la situazione più imbarazzante è, che non mi riconoscevo alcolizzato, ma bevitore sociale, nonostante le quantità di alcool che bevevo, l'estate 2012 segnò l'inizio della svolta.

Ho conosciuto una donna, figlia di un'alcolista deceduta, che mi ha permesso di conoscere Alcolisti Anonimi, iniziai per un capriccio, perché il mio proposito, era di frequentare il Gruppo per un certo periodo di tempo e, dopo riprendere le mie vecchie abitudini, credevo al primo impatto d'aver sbagliato luogo. Ebbene, dopo oltre un mese di frequenza e dopo l'unica mia ricaduta, misi il tappo alla bottiglia ed iniziai a farmi trasfusioni Spirituali del nostro Programma: UNITÁ RECUPERO E SERVIZIO. Grazie appunto al servizio ho avuto modo di crescere notevolmente dal punto di vista caratteriale.

Ora ho 3 anni di sobrietà ab-

bondanti, ho scoperto d'averne stima e rispetto di me stesso, ho ristabilito i rapporti familiari con mia madre e mio fratello, con gli amici, i vicini di casa ed i colleghi di lavoro, grazie anche alla gestione della Settima Tradizione, ho avuto quel senso di responsabilità di gestire in maniera diversa il mio portafoglio, capovolgendo la mia situazione patrimoniale. Sono riuscito a recuperare il mio rapporto con la Fede, infatti, frequento assiduamente un gruppo di preghiera, ho superato indenne i miei problemi con la giustizia, dopo 6 anni di giudizi.

Non ho mai avuto problemi di salute, a parte qualche valore quasi al limite della norma, oggi sono un donatore di sangue, ed ho già fatta la mia prima donazione.

Tra un anno mi sposo, eppure avevo perso i valori della famiglia. Non faccio più programmi a medio e lungo termine, ma guardo solamente all'attualità: La Serenità con le mie 24 ore.

Mauro del Gruppo Nuova
Libertà di Lecce



Programma Doppio dono di Dio, come io posso concepirlo (Anna, Area Abruzzo-Molise)

Mi chiamo Anna, sono un alcolista. Nessuno mi aveva detto che il mio smoderato bere era una malattia. Ho vissuto ricoveri in psichiatria, tentato suicidi, depressione bipolare.

Il mio bere era sempre crescente, sentivo l'impulso improvviso di bere e mi sono ritrovata diverse volte in ospedale. Ho usato l'alcol per dimenticare e anche come sonnifero. Passavo ore e ore in giro con la macchina a bere e ascoltare musica piangendo, spesso ho creato incidenti, per fortuna solo con danni materiali. Mi sentivo un fallimento, avevo sensi di inferiorità, mi travolgevano i risentimenti, le cose non andavano mai come io le sognavo.

Sono stata di una gelosia possessiva nei confronti della mia famiglia; li ho fatto disperare, vergognare, ringrazio Dio per non averli persi, ho un figlio con disturbi della personalità; era un dolore immenso e affogavo ancora di più nell'alcol. Ho scoperto in A.A. che il suo vero male ero io, oggi sta meglio, da quando sono sobria, anche se ci ho messo del tempo, anche il mio cervello è stato intaccato dall'alcol, in

particolar modo la memoria, ma spero che nel tempo recuperi.

Mia figlia un giorno mi ha mostrato su Internet l'Associazione A.A., in un primo momento non ho voluto darle ascolto, poi in un attimo di disperazione (ero per l'ennesima volta ricoverata in ospedale), ho telefonato al Servizio di alcologia dell'ospedale che mi ha dato il numero di telefono di un amico A.A.

Lo stesso pomeriggio è venuto a trovarmi in ospedale, poche parole, poi l'accordo che non appena uscita sarei andata al Gruppo.

Di quell'uomo mi ha colpito subito il suo racconto; ma è stata principalmente la sua Serenità - quella di cui io avevo bisogno - che mi ha dato fiducia. Alla mia prima Riunione ero molto curiosa; da subito ho accettato di essere un'alcolista, ritornando ai successivi incontri, mi sono resa conto (io credente) di aver usato Dio in maniera totalmente sbagliata e che non avevo mai guardato ai miei difetti di carattere, mi colpì che 24 ore alla volta si poteva rimanere sobri ha funzionato.

Non ho mai perso una Riunione, un giorno ho visto un amico uscire dal Gruppo e andare a bere, ho pensato allora anch'io di sfidare l'alcol e sono tornata a prendere il primo bicchiere, mi sono sentita subito un verme, sono tornata al Gruppo e con grande coraggio ho confessato la ricaduta. Nessuno mi ha giudicata, ma tutti mi hanno incoraggiata a ripartire e da lì è iniziata la mia risalita e ho avuta la conferma di essere arrivata nel posto giusto.

Oggi l'alcol lo sento lontano, mi sono tuffata nel Programma e all'ascolto delle testimonianze, in particolar modo quelle degli Anziani sobri da anni, A.A. è la mia famiglia.

Quando ci sono i giorni di Riunione non prendo impegni con nessuno.

Ho iniziato a fare Servizio in Gruppo come Segretaria, mi hanno dato fiducia e io mi sono sentita gratificata e responsabilizzata ed è accresciuto in me quel senso di appartenenza all'Associazione.

Ringrazio chi mi ha dato la possibilità di partecipare a Seminari, Raduni, Dodicesimi Passi sia in Gruppo che in ospedale. Sono una piccola parte dell'Associazione, ma sento di appartenere e far parte di qualcosa che non averi mai sperato.

Mi sento libera, leggera, sento la Spiritualità in tutto ciò che faccio in A.A.

Non mi pesa e mi dà gioia propormi per qualsiasi Servizio, leggo spesso le testimonianze su Insieme in A.A., la nostra Riunione stampata; mi ricordano chi ero e mi aiutano a tenere i piedi per terra: le tentazioni ci sono e traballare è possibile.

Spero sempre, quando arrivano i nuovi, che possano avere la stessa opportunità che ho avuto io e che rimangano.

Grazie A.A.

Considerazioni sulla Prima Tradizione

Sono arrivato al Gruppo portato da mia moglie che mi scari-
cò nella saletta delle Riunioni. Non avevo alcuna intenzione di smettere; desideravo anzi imparare a bere di più e nello stesso tempo limitare il malessere e i danni che cominciavo a subire, anche le mie preghiere erano finalizzate a questo scopo, incontrai persone per bene, simpatiche: uomini e donne che stavano veramente bene.

Notai subito però che erano molto indaffarate, ma perché mai? Mi dissero che si stava rinnovando l'incarico del Segretario di Gruppo, chi sarebbe stato il nuovo eletto? Che cosa sarebbe cambiato?

L'atmosfera era carica; per me del tutto incomprensibile, ma mi faceva comodo perché mi permetteva di continuare a bere: almeno fino a quando il dissidio, meschino ma evidente anche ai sassi, si fosse composto, d'altronde io non avevo fretta.

Tragicamente però mi trovavo sul lastrico e morivo lentamente mentre i miei buoni amici discutevano animatamente, non avevo trovato l'Unità perché l'Unità non c'era.

Il Potere Superiore, poco dopo, mise a buon partito quelle teste e ricompose la frattura; il Gruppo riprese a camminare; io mi allineai e presi a fare sul serio.

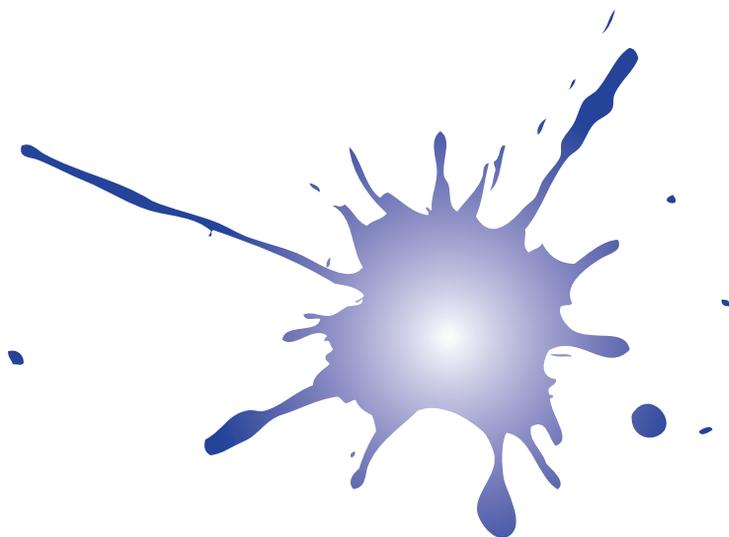


Ho voluto ricordare quei momenti perché ritengo che la Prima Tradizione sia stata messa al primo posto, essendo l'Unità un patrimonio comune della nostra Associazione, l'Unità è fondamento e condizione essenziale per il Recupero e va salvaguardata ad ogni costo. Devo perciò allontanare ogni personalismo, esibizionismo e protagonismo. Umiltà, servizio e gratitudine cementano l'Unità. Devo essere meno permaloso distinguendo ciò che disturba la mia suscettibilità da ciò che ferisce i veri valori.

Voglio che il nuovo venuto trovi sempre un'accoglienza calda, sincera e disinteressata; che possa vedere un Gruppo di amici, uniti dalla stessa malattia, uniti dallo stesso Programma di Recupero; voglio che si trovi a suo agio e inizi a sperare con molta fiducia in se stesso.

Abbattiamo ogni muro, costruiamo un ponte sul quale possano arrivare al Gruppo tutti quelli che desiderano iniziare una nuova vita.

(Mario, Piemonte Valle d'Aosta, Insieme in AA-1/97)



Programma 2^ Tradizione

Un cordiale saluto a tutti gli amici in recupero, mi chiamo Gioy e sono alcolista.

Durante il periodo attivo ero la protagonista in tutti i settori. Bravissima in tutto e senza mai sbagliare.

Tutti dovevano imparare da me! Un genio culturale, senza macchia e senza paura! Ripensandoci rido di gusto! Quanta meschinità involontaria! Ma l'alcol molto spesso mi faceva dimenticare anche le cose più semplici perdevi la memoria, anche se ad essere sinceri, con il senno di poi non ero proprio geniale come volevo che fosse, l'alcol mi ha portato in fondo a un baratro e tutta la mia genialità si è dispersa come sabbia in un deserto di desolazione!

Ora dopo un percorso di recupero che non terminerà mai, sto imparando il vero senso di una parolina mai conosciuta, "UMILTA'", frequentando il gruppo ho dovuto ridimensionare tutta la mia "genialità", vivere e convivere nell'integrazione più completa con altri amici che, come me seguivano la strada della risalita.

Un Dio d'amore ha preso il posto del mio protagonismo



preponderante e ho imparato l'alfabeto della vita, fino ad allora a me sconosciuto.

Ho imparato a vivere l'umiltà come guida insostituibile, ho faticato a recuperare quei valori dispersi, condividere e ammettere di valere ben poco, nonostante fossi convinta del contrario.

Mi succedeva spesso di imporre i miei punti di vista convinta che: avendo un periodo di "anzianità sufficientemente avanzato, avessi il diritto di emergere con o senza approvazioni, quanta prosopopea e quanto scarsa conoscenza dei sacrosanti valori di A.A., i principi al di sopra delle persone, lo dimentico spesso...

so però che un Dio d'amore, come lo io lo concepisco è al di sopra di me e di tutti.

Nessuno deve emergere, è come se in un coro una voce cantasse un brano differente, io sono una come tutti, nè più nè meno.

In A.A. siamo tutti uguali, e non importa l'etnia o la cultura, il Dio d'amore ci accoglie per quello che siamo, mano nella mano recitando la Preghiera della Serenità, siamo in simbiosi con LUI che ci conduce senza se e senza ma al traguardo che, entrando a fare parte dell'Associazione, ci siamo prefissi.

Mettere in comune forza e speranza al fine di aiutare gli altri a recuperare dall'alcolismo! Un solo giorno alla volta, costantemente, senza cedere a nessun genere di cedimenti, che potrebbero essere irreversibili.

Questo è l'augurio più sincero che so trasmettere.

Un saluto speciale a tutti, da un'alcolista come tante....
Gioy.

Programma I Dodici Concetti per il Servizio (forma breve)

- 1) La responsabilità finale e l'autorità ultima per il servizio in A.A. dovrebbero risiedere nella coscienza collettiva della nostra associazione
- 2) La Conferenza dei Servizi Generali di A.A. è divenuta, per quasi tutti gli scopi pratici, la vera voce e l'effettiva coscienza dell'Associazione nella conduzione delle sue attività in tutto il mondo.
- 3) Per assicurare un'effettiva leadership, dovremmo assegnare a ogni elemento del servizio in A.A. – la Conferenza, il Consiglio dei Servizi Generali e le sue società di servizio, il personale, i Comitati e i dirigenti operativi – un tradizionale Diritto di Decisione.
- 4) A tutti i livelli di responsabilità dovremmo mantenere un tradizionale Diritto di Partecipazione, concedendo una rappresentanza con diritto di voto ragionevolmente proporzionato alla responsabilità di ciascuno di essi.
- 5) A tutti i livelli della nostra struttura dovrebbe prevalere un tradizionale Diritto di Appello, così che l'opinione della minoranza sia ascoltata e le istanze personali siano prese in attenta considerazione.
- 6) La Conferenza riconosce che le principali iniziative e le responsabilità operative, relative alla maggior parte di ciò che riguarda il servizio, dovrebbero essere esercitate dai membri fiduciari della Conferenza, quando agisce come Consiglio dei Servizi Generali.
- 7) Lo Statuto e i Regolamenti del Consiglio dei Servizi Generali sono strumenti legali che mettono in grado i fiduciari di dirigere e condurre tutte le attività di servizio dell'Associazione. Lo Statuto della Conferenza non è in sé un documento legale: esso fa affidamento per la sua validità decisiva sulla tradizione e sui fondi di A.A.

- 8) I fiduciari sono i principali pianificatori e amministratori delle linee di condotta e delle finanze. Essi hanno la responsabilità della supervisione dei servizi, costituiti separatamente in società e sempre attivi, esercitata mediante la facoltà di nominare tutti gli amministratori delle società stesse.
- 9) Una buona leadership nel servizio, a tutti i livelli, è indispensabile per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza. La principale leadership nel servizio, una volta esercitata dai fondatori di AA, deve necessariamente essere assunta dai fiduciari.
- 10) A ogni responsabilità di servizio dovrebbe corrispondere una uguale autorità e la portata di tale autorità dovrebbe essere ben definita.
- 11) I fiduciari dovrebbero sempre avere i migliori comitati, amministratori delle società di servizio, dirigenti, personale e consulenti. La composizione dei comitati, i requisiti professionali, le procedure di immissione nel servizio e i diritti e doveri saranno sempre considerati questioni da trattare con estrema attenzione.
- 12) La Conferenza osserverà lo spirito delle Tradizioni .A.A, avendo cura che essa non diventi mai un centro di pericoloso potere o ricchezza; che il prudente principio ispiratore della sua attività economica sia poter disporre di fondi e di una riserva sufficienti; che nessuno dei suoi membri sia posto in una condizione di ingiustificata autorità sugli altri; che le decisioni più importanti siano prese dopo discussione, voto e, quando possibile, con una sostanziale unanimità; che nessuna mai di punizione personale o di incitamento a pubbliche controversie; che non compia mai alcun atto di governo e che, allo stesso modo dell'Associazione che essa serve, rimarrà sempre democratica nel pensiero e nell'azione.

1° Concetto

Alcolisti Anonimi è rappresentata da una piramide rovesciata, in quanto la responsabilità finale e l'autorità ultima per il Servizio compete ai Gruppi piuttosto che dai Fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali o dall'Ufficio dei servizi Generali. Già nel 38 Bill e Bob pensarono a una struttura per il Servizio, nacque così la Fondazione Alcolista (ribattezzata poi nel 1954 Consiglio dei Servizi Generali), un'associazione di Fiduciari incaricata di promuovere e mantenere tutti quei Servizi essenziali per A.A. nel suo insieme, ma sia il Consiglio che l'Ufficio facevano sempre riferimento a Bill e Bob per ogni decisione da prendere.

Vi fu un grande incremento di Gruppi tra il 1941 e il 1944 si potevano contare circa 500 Gruppi. Nonostante questo successo, Bill pensava a quali ulteriori precauzioni si potessero prendere per ovviare a un possibile indebolimento dell'Associazione, ma i Fiduciari si opposero ad una probabile convocazione di una Conferenza di Delegati di A.A. verso i quali sarebbero dovuti diventare responsabili per non parlare poi dei costi che si sa-

rebbe dovuto sostenere per indire la Conferenza.

Molti A.A. visto il successo dell'associazioni in quegli anni, pensavano che non potesse succedere nulla e preferivano continuare ad affidarsi al Potere Superiore. Pensavano inoltre che "non mantenerla semplice" avrebbe potuto avere un aumento delle spese e delle interferenze politiche.

Fu quando si ammalò gravemente il dott. Bob nel 48 che Bill si chiese chi avrebbe potuto dare suggerimenti ai Fiduciari quando loro due non ci fossero più e chi avrebbe potuto mettere in relazione il Consiglio dei Servizi con le migliaia di Gruppi esistenti in tutto il mondo. Si convinse che la risposta andava trovata nella Coscienza collettiva dei Gruppi riuniti in Conferenza.

Nel 1951 fu convocata la prima Conferenza sperimentale dei Servizi Generali di A.A. chiamata a pronunciarsi in merito alla possibilità che la seconda Tradizione (scritta sei anni prima) fosse adottata da A.A. nel suo insieme e che i Gruppi potessero e volessero assumersi la responsabilità finale per l'attività del Servizio.

Nel 1955 a ST. Louis si ebbe la conferma che la Conferenza dei Servizi Generali rappresentava veramente la Coscienza collettiva di A.A. e funzionava permanentemente.

Così in un momento storico dove si assisteva ad un decadimento culturale e del sistema democratico, Alcolisti Anonimi riusciva ad applicare in pieno i principi della seconda Tradizione la quale ci ricorda che: per il bene del nostro Gruppo esiste una sola autorità: un Dio d'Amore così come si può manifestare nella Coscienza del nostro Gruppo e che i nostri leader sono soltanto dei Servitori di fiducia e, come tali non governano. Solo un P.S. guida la Coscienza di Gruppo e questa, dice il 1° Concetto, ha la responsabilità finale e l'autorità ultima per i Servizi di A.A.

Una Coscienza di Gruppo bene informata è dunque fondamentale per esprimere la propria voce e il proprio voto agli argomenti messi in discussione, vi è poi la Coscienza d'Area che i Delegati riporteranno alla Conferenza dove, vi sarà un ulteriore confronto fra i Delegati delle varie Aree e i Fiduciari e quindi ai Servizi Generali che, in Consiglio dove decideranno come mettere in

pratica quanto deciso dalla Coscienza Collettiva

La responsabilità della sopravvivenza di A.A. spetta dunque ai Gruppi che, grazie al Recupero, all'Unità e al Servizio vi contribuiscono con la propria esperienza, forza e speranza nonché con il proprio impegno, tempo e denaro.

Due sono i tipi di autorità e responsabilità esposti nei Concetti: la responsabilità e l'autorità ultima e quella delegata. Il 1° Concetto parla di responsabilità e di autorità ultima e il diritto di avere l'ultima parola. Gli altri undici Concetti si riferiscono all'autorità e alla responsabilità delegata. I Gruppi esercitano la loro autorità eleggendo con la migliore Coscienza possibile chi dovrà parlare in proprio nome, mantenendo informati questi Rappresentanti attraverso la Coscienza di Gruppo e avendo poi fiducia nel loro lavoro e nel lavoro degli altri servitori. La responsabilità finale è esercitata con saggezza, amorevole attenzione e umiltà, mai autoritariamente.

L'unica autorità che riconosciamo in A.A. è quella della più ampia condivisione nel rispetto dei Principi.

2° Concetto

Credo che non sia assolutamente possibile comprendere il secondo Concetto se non si è digerita la seconda Tradizione. Quest'ultima ci propone apparentemente qualcosa di demagogico, ci dice che non abbiamo capi né regole, né autorità sopra di noi.

In realtà, come spesso accade con le Tradizioni, ci sta proponendo di fare un cammino difficile e doloroso: ci dice, secondo me, che se ci sentiamo membri di AA dobbiamo imparare a fidarci degli altri, a delegare loro dei compiti. Essi non sono capi ma servitori. Un capo ha l'autorità che la legge gli assegna senza alcun compito da parte nostra, un servitore può svolgere il suo incarico solo se noi gli diamo fiducia e autorità.

La stessa cosa avviene nel secondo Concetto. Quando lo lessi per la prima volta mi sembrò molto demagogico.

Con il suo proclamare che tutta l'autorità dei fondatori era stata demandata ai Gruppi.

Mi sembrava di sentire qualche politico di quelli così pieni di potere che proclama l'assoluto e incontrastato potere del popolo.

Ma, leggendo un po' meglio questo Concetto, giunsi a capire che le cose stavano in tutt'altro modo; tutto il testo parlava esclusivamente di deleghe, mai di autorità.

La delega di Bill e Bob ai Fiduciari, la delega dei primi due Gruppi a Bill e Bob, la delega dei Gruppi alla Conferenza, la delega della Conferenza ai Servizi Generali.

Allora ho capito che la base del secondo Concetto sta proprio nel senso di appartenenza che genera la fiducia che, a sua volta, genera la delega. Solo così è possibile assegnare ai Gruppi l'autorità e la responsabilità finale.

Come si applicano nel Gruppo i Dodici Concetti?

(Testimonianza)

Devo confessare che quando ho visto, nell'agenda della X Riunione delle Americhe, che al nostro paese era stato assegnato il compito di sviluppare il tema "Come si applicano nel Gruppo i Dodici Concetti?", ho avuto la sensazione di precipitare in un burrone senza trovare nessun appiglio a cui aggrapparmi.

Rilessì ancora quel programma: non c'era dubbio, sviluppare quel tema toccava proprio a noi. Ancora una volta si verificava una di quelle misteriose situazioni, tanto frequenti in A.A., in cui, sorridendo di soddisfazione riconosciamo l'intervento di un Potere Superiore che ci costringe ad impegnarci in un tema, generalmente trascurato dai Gruppi, che invece è di Vitale importanza per migliorare il nostro Servizio. Nei Gruppi, i Concetti vengono trasmessi oralmente da parte dei più Anziani, e trovano la loro applicazione nel funzionamento dei Servizi che compongono la nostra struttura, nel rispetto delle Tradizioni e nella conoscenza del Manuale di Servizio. Ma non sono oggetto di un vero e proprio studio..

Da noi si è registrata una crescita così vasta e rapida che, purtroppo, in molti Gruppi scarseggiano Servitori con un'adeguata conoscenza dei Dodici Concetti.

Nel migliore dei casi, i Servitori ricevono la sicurezza e l'appoggio necessari a svolgere il loro lavoro, da due o tre Anziani, assidui alle Riunioni, che li sostengono con la propria esperienza. Ma molti di questi Veterani, per la lunga pratica, hanno un modo di fare come di routine, il che non favorisce la Crescita Sperata.

E così i Dodici Concetti, anziché rappresentare i Principi Spirituali che ispirano lo svolgimento del Servizio, vengono disattesi per ignoranza.

Fortunatamente, attraverso il funzionamento stesso della nostra Struttura di Servizio - Gruppi, Distretti, Aree e Regioni - combinando studio, pratica ed esperienza, si vanno risolvendo le differenze nell'operato dei diversi Comitati di Servizio

presenza di un possibile Delegato al Distretto o di Area o, perché no?, di un futuro membro del Consiglio dei Servizi Generali. Chiaramente, è qui

che si vede la Spiritualità, la saggezza e la capacità del Gruppo nel valutare se il Rappresentante eletto svolge il Servizio in maniera adeguata. E se ciò non fosse, lo stesso Gruppo dovrà assumersi la responsabilità di rimuoverlo dall'incarico. Ricordiamo che Bill, nel Nono Concetto dice: "Assegnare alla nostra Struttura di Servizio persone di adeguata capacità e buona volontà dovrà essere un impegno costante".

Questo Concetto, per quanto concerne il Servizio di Gruppo, viene applicato con il nome, Il Gruppo è e sarà, attraverso il suo RGSG, il fattore di equilibrio che consente di radicare i Dodici Concetti nelle Dodici Tradizioni.

È nostro desiderio che l'inquietudine che oggi avvertiamo possa rappresentare l'inizio di un cammino verso lo studio e l'applicazione dei Concetti da parte di tutti i Gruppi. A parte i miei precedenti critici, che mi hanno portato a mettere a nudo con estrema franchezza le nostre carenze e difficoltà, devo dire che, in genere, nel nostro paese la rappresentanza dei Gruppi si compie secondo le linee che passo ad illustrare.

La coscienza collettiva della nostra comunità si manifesta attraverso la Responsabilità del Gruppo nell'eleggere il RGSG, consolidando in tal modo la propria integrazione nella Struttura di Servizio.

Nella votazione si tiene conto della qualità della Sobrietà, dell'attitudine a comunicare della persona e del tempo che può mettere a disposizione. I RGSG eleggono nel loro seno un Delegato di Distretto che li rappresenti presso l'Area, la quale a sua volta elegge un membro per la nomina a Fiduciario, il quale, previa ratifica da parte della Conferenza Nazionale, entrerà a far parte dei Servizi Generali. Pertanto, come si diceva all'inizio, il RGSG è la voce e il pensiero del Gruppo a livello Nazionale.

I Gruppi Delegano interamente la responsabilità amministrativa alla Conferenza e alle sue diramazioni di Servizio.

Quando un RGSG si mostra particolarmente capace nel lavoro di informazione e comunicazione, forse possiamo nominare il servitore con una votazione democratica, sostenuta dalla coscienza di Gruppo.

Il Diritto di Decisione rende

possibile una conduzione proficua. Questo diritto viene esercitato a ogni livello di Servizio, col trasmettere al Gruppo temi per lo studio e/o decisione prodotti da altri settori della Struttura.

Ma la decisione è anche compito del RGSG. Questo servitore non è un semplice "passa parola". Se così fosse, chissà che ritardi ci sarebbero se, davanti a ogni decisione da prendere, egli dovesse consultare la Coscienza del Gruppo. Quindi egli potrà esprimere direttamente la propria opinione, dal momento che, se lo hanno eletto per quel ruolo vuol dire che hanno Fiducia in lui.

Il suo è un ruolo di Leader, non di messaggero, e il Diritto di Decisione è essenziale per i Servitori in cui si ripone Fiducia. La Comunità non potrebbe concedersi il lusso di rimandare le decisioni da una Conferenza all'altra in attesa dei risultati di diverse consultazioni. In definitiva, questo Concetto mette a fuoco la posizione del Servitore e consente di definire in quali casi egli può decidere da solo e in quali altri dovrà consultare la Coscienza del Gruppo.

L'intero Programma di A.A.

poggia sulla Fiducia reciproca. "La partecipazione è la chiave dell'armonia".

Ogni idea che viene proposta deve essere discussa e le risoluzioni al riguardo vanno prese per votazione. In molti Gruppi le decisioni vengono prese nelle Riunioni mensili, indette, a seconda dell'importanza, dal Comitato di Servizio o dalla Coscienza del Gruppo stesso. In tal modo si evita che per tutti gli argomenti, e soprattutto per quelli di grande importanza, la risoluzione provenga da determinate minoranze e si scongiura il pericolo di false Leadership.

Con tutto questo, si resta sempre esposti alla critica di quei ritardatari o disinteressati che trovano sempre il modo di dire che "ogni cosa era stata già decisa prima".

Comunque, dobbiamo sempre agire con prudenza e Umiltà, cercando in tutti i modi di conservare "l'Unità".

Come conclusione, si può dire che la Coscienza del Gruppo deve essere sempre bene informata e che tutti gli argomenti devono essere trattati e discussi con attenzione e maturità prima di essere sottoposti a votazione.

È possibile, così, evitare com-

menti negativi e risentimenti infondati. “Diritto di Appello. Informazione delle minoranze”. Nei nostri Gruppi non è frequente il ricorso all’appello, dal momento che ogni Gruppo confida nei suoi Servitori. Ciò nonostante, vi sono, come in tutti i Servizi della Struttura, delle minoranze che hanno proprie opinioni e che, dopo aver esposto i loro punti di vista con opportune dichiarazioni di voto, possono produrre risultati diversi da quelli ottenuti in una votazione precedente. Ciò ci consente di affermare che le decisioni sono prese democraticamente.

Nel caso di scontri di opinioni che degenerino in espressioni offensive, l’offeso può chiederne sia la verbalizzazione che la ritrattazione.

Riteniamo che ciò sia molto importante per il rispetto della persona.

Un problema serio, nei Gruppi, è la scarsità di Servitori disposti a proiettarsi nella vita dell’intera Comunità, essendo preferita, in genere, una visione del Servizio strettamente limitata all’interno del Gruppo, senza ulteriori impegni o complicazioni.

Occorrerebbe prendere atto che nel Gruppo, cellula ma-

dre della responsabilità e autorità, manca quella capacità di sviluppo Spirituale necessario a formare Servitori in grado di ampliare e continuare il Servizio. Ciò provoca un auto-isolamento a causa del quale il Gruppo agisce come Unità Autonoma, con difficoltà a integrarsi nella Struttura.

Speriamo che col tempo, e con mente e cuore aperti, si riesca tutti a comprendere la vitale importanza di percorrere la strada che ci conduca a una vera armonizzazione dei Servizi di tutti i Gruppi dentro la Struttura.

Desidero in particolare esprimere gratitudine per il prezioso aiuto che abbiamo ricevuto da voi, fratelli maggiori.

Grazie.

(Enrique Trycinski - Uruguay,
Insieme in AA 2/99)

Completo la mia sobrietà con Il Terzo Legato

Durante il mio percorso di Recupero ho avuto modo di dedicarmi a vari Servizi, cominciando dal Gruppo come rappresentante della Letteratura, poi Tesoriere e infine RGSG, dopodiché ho iniziato il mio Servizio in Area prima come Tesoriere poi Delegata. Tutti i Servizi mi hanno dato l'opportunità di far parte di A.A. come Associazione, di integrarmi in essa. Mi hanno dato, attraverso la comunicazione, lo spirito di A.A., che è quello di trasmettere e di comunicare con Umiltà i nostri Principi fondamentali.

E' grazie al Servizio che io completo il mio Recupero, perché, non è solo partecipando al Gruppo o leggendo la Letteratura che noi ci completiamo: ci completiamo solo attraverso il Servizio. Infatti, a un certo punto della mia Sobrietà, ho capito che dovevo dare qualche cosa in più all'Associazione, ed è giunto il Servizio. Il Servizio fa parte dei Tre Legati che compongono il triangolo di A.A.: Unità, Recupero, Servizio. I Tre Legati, se messi in pratica, danno modo a me alcolista in Recupero di tornare nuovamente a vivere, di riprendere in mano in modo responsabile la mia esistenza.

Tiziana



Queste domande furono sviluppate da un Gruppo AA e poi rielaborate dal Comitato Letteratura del Consiglio dei SSGG USA - Canada e possono essere utilizzate come base per un'ampia discussione.

I Concetto: La responsabilità finale e l'autorità ultima per il Servizio in AA dovrebbe sempre rimanere una prerogativa della coscienza collettiva della nostra Associazione. Il mio Gruppo ha un Rappresentante (RGSG)? Sono cosciente che il mio Gruppo è parte di AA nel suo insieme?

Quando è stata tenuta ultimamente nel mio Gruppo una riunione di Servizio (Coscienza di Gruppo)? E i risultati di quella riunione sono stati riportati alla Zona e all'Area?

Come fanno i membri non attivi di AA a portare il loro punto di vista nella coscienza collettiva?

Nelle riunioni di Servizio del mio Gruppo stiamo attenti a qualsiasi decisione che possa riguardare altri Gruppi o AA nel suo insieme?

Che cosa significa "Coscienza collettiva" di AA? Funziona nel mio Gruppo? E nella mia Area?

Definisci la piramide rovesciata di AA. Come funziona?

Il Concetto: La Conferenza dei SSGG di AA è divenuta, per quasi tutti i fini pratici, la voce attiva e l'effettiva coscienza dell'Associazione nei suoi Servizi.

Che cos'è la Conferenza dei SSGG? Quando si riunisce? Che fa?

Perché fu data alla Conferenza la responsabilità di mantenere i Servizi di AA?

Chi sono i nostri Delegati? E il nostro Coordinatore di Zona? Che fanno?

Il mio RGSG riporta in Gruppo ciò che la Conferenza ha raccomandato?

Che cos'è l'assemblea d'Area? Qual è il suo rapporto con la Conferenza? Partecipa all'Area il mio Gruppo?

Quel che venne fuori dal cappello

Seconda Tradizione: “Per il fine del nostro Gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro Gruppo.

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

Durante il mio primo anno in A.A. una mezza dozzina di amici abbandonò il Gruppo per una discussione a proposito della Coscienza di Gruppo. La discussione fu inquietante, il risultato mi tranquillizzò.

La causa del contrasto era: che fare con uno dei membri del Gruppo che aveva perso una quantità notevole dei fondi in cassa scommettendo su un cavallo lento? Decidemmo di convocare una Riunione straordinaria per risolvere il problema. Gli animi si eccitarono, gli amici arrivarono a litigare, avemmo difficoltà a mantenere l'ordine.

Infine la Coscienza del Gruppo diede ascolto a quelli che, saggiamente, dicevano che non è un requisito richiesto per essere membri di A.A. smettere di giocare e pagare

i propri debiti. Decidemmo di non espellere il colpevole.

Senza dubbio alcuni degli amici decisero che l'Unità del Gruppo era in pericolo, che non tenevamo conto della nostra responsabilità di essere autosufficienti, che stavamo incoraggiando un A.A. che non si comportava in maniera sobria.

Qualcuno si risentì tanto che se ne andò dal Gruppo. Io ero tranquillo perchè il giocatore si manteneva sobrio, dimostrando che A.A. è così grande da poter accogliere anche quelli che si comportano male. Il Gruppo superò la crisi. Il nostro è un Gruppo disordinato, non è per tutti i gusti. E' uno dei pochi in città in cui accettiamo persone che assistono alle Riunioni perchè inviate dalle autorità, e incoraggiamo i nuovi venuti ad alzare la mano e parlare.

Abbiamo un piano in due parti per controllare i momenti di confusione, e tutte e due le parti dipendono dalla votazione del Gruppo.

Prima, la Coscienza di Gruppo decide se dobbiamo ammonire la persona che crea problemi.

Poi, se la cosa continua, la Coscienza di Gruppo vota di nuovo se dobbiamo espellere il responsabile per il resto della Riunione.

Che cosa viene considerato un serio disturbo dell'ordine, in un Gruppo numeroso, dove è normale che ci sia gente che chiacchera in cucina, un ubriaco che strilla, una coppia che non può e non vuole sedersi nè tacere? In un'occasione, per esempio, buttammo fuori un membro che aveva gettato per terra la caffettiera.

Un altro, che non smetteva di gridare addosso all'alcolista che stava condividendo la sua esperienza, fu espulso anche lui.

Le rare volte in cui qualcuno colpì un amico fu mandato via sui due piedi.

E lo stesso successe all'ubriaco che cominciò un'aggressione verbale.

Non voglio dare al lettore l'impressione che noi buttiamo fuori gli anarchici.

Non importa quanto sia fuori controllo chi viene espulso, sono rare le occasioni in cui qualcuno insiste a rimanere quando la Ccoscienza di Gruppo decide che se ne deve andare.

La maggior parte se ne va senza protestare.

E' stato nel mio Gruppo di origine che ho imparato a fidarmi dell'esperienza delle Riunioni dei primi Gruppi.

Abbiamo una Riunione speciale, una volta al mese, per studiare le Tradizioni.

Quando ero entrata da poco e ascoltai le Tradizioni lette ad alta voce, le esperienze delle prime Riunioni di A.A. mi hanno insegnato che erano persone di carne e ossa - ubriacconi come me - quelli che hanno costruito il nostro Programma.

Di fatto, all'inizio fu più facile per me accettare un Potere Superiore per il mio Recupero personale, se lo intendevo come "un Gruppo di alcolisti". E' dovuto passare molto tempo prima che riuscissi ad affidare la mia volontà personale alla cura di un Dio comprensivo (e ancora mi riesce difficile).

Ma sapevo bene che incontrarci per mantenerci sobri era una pratica Spirituale. Quando smisi di prestare Servizio nel mio Gruppo per diventare membro del Comitato di Distretto, in una occasione sono stata presente a una Riunione che ha cambiato il mio

modo di intendere la Leadership Spirituale.

Votammo tre volte, senza trovare un accordo, sulla persona che ci avrebbe rappresentato alla Conferenza dei Servizi Generali. Tutti i candidati erano stati fedeli servitori per molti anni e tutti avevano i loro sostenitori. Gli animi si riscaldarono.

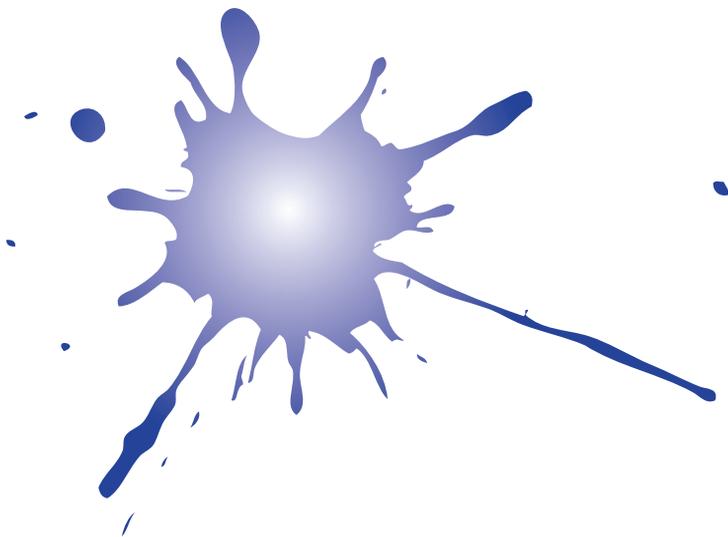
Allora il Segretario disse che il Potere Superiore sarebbe stato l'autorità ultima.

Si misero i tre nomi in un cappello. Alcuni di noi erano preoccupati. Come potevamo essere così stupidi! Il nome del tesoriere, che tirammo fuori dal cappello, fu accettato senza esitazione.

E nella grande stanza si fece silenzio generale prima che cominciassimo a recitare la Preghiera della Serenità.

Noi, che siamo così moderni, non ci sentimmo affatto imbarazzati, perchè il procedimento ci aveva tanto commosso.

(Angela, Nueva York,
da Grapevine Febbraio 1990.
In La Viña, New York,
genn-febbr 2009)



Preludio di una ricaduta

leri ho festeggiato la Pasqua con moglie, figli e amici.

Una bella serata, cena, musica, quattro chiacchiere, insomma tanta gioia e allegria.

Poi piano piano, si è fatto avanti un pensiero, un bicchiere di vino non fa male di certo, la mente è cominciata a correre su un binario fin troppo noto. Aspetto che vadano a letto tutti e poi; sì, faccio così, nessuno lo saprà, mia moglie si fida ora, ci sono bottiglie e bicchieri con ancora vino dentro.

Domani dico che le ho versate nel lavandino, un gioco da ragazzi per una “vecchia volpe” come me, non ho neanche pensato di alzare il telefono o di leggere il mio Primo Passo o di contare fino a cento come mi è stato suggerito milioni di volte in A.A. Ecco dunque che dopo innumerevoli ventiquattrore di recupero, di passi, di Riunioni, in pochi secondi mi sono dimenticato di essere malato. Ancora sono in grado di negare che se bevo un bicchiere finirò in un posto che conosco troppo bene e che sto facendo di tutto per evitarlo. Forse è l'unica malattia che si nega di averla.

Il pensiero si era fissato bene nella mia mente ed ero ormai sicuro e pronto a farmi un bicchiere, poi il taxi per gli amici non arriva e io, forse per farli andare il più presto possibile, mi sono offerto di dargli un passaggio, mentre guidavo ho visto gente sui marciapiedi stare male, barcollare, ridere, piangere.

Ecco che piano piano il mio pensiero sparisce e la determinazione di non bere subentra violentemente; Intervento di un Potere Superiore? Forse. Ricordo solo le parole di un amico alcolista che dicono: “in A.A. le coincidenze non esistono”.

Tornato a casa al vino non ci pensavo più in camera ho fatto la mia lista di gratitudine, ringraziato il Gruppo A.A. per un altro giorno sobrio e pregato per gli alcolisti la fuori che ancora soffrono di questa malattia che a volte dimentico di avere. E anche stamattina mi sono svegliato sobrio.

(Soliloquio immaginario, ogni riferimento a persone o fatti reali è puramente casuale)

Passi e Tradizioni

La differenza che intercorre tra Alcolisti Anonimi e una qualsiasi Associazione sta nei 12 Passi e nelle 12 Tradizioni.

I Passi non sono da recepire, è mia convinzione personale, come verità rivelate e inconfutabili insomma come dogmi di fede. Ogni Alcolista Anonimo ha piena libertà di decidere se farli, con chi farli, in che modo farli, in che ordine farli, essi sono a nostra disposizione e ci ricordano che la loro efficacia è direttamente proporzionale al nostro desiderio di metterli in pratica e pertanto a nessuno è concesso il diritto di volerli imporre con sermoni del tipo “al di fuori di Essi.

Senza una profonda fede in Dio e il conseguente esercizio della meditazione e delle preghiere quotidiane, non esiste salvezza....”, queste prediche sono il risultato di un fanatismo ottuso di un integralismo viscerale, lontani mille miglia dal dettato di A.A. che è libertà di scelta conseguente alla condivisione degli amici alcolisti, nella loro capacità, in estrema sintesi, di attrarre con l'enunciazione di un semplice concetto “.....per smettere di bere io ho fatto così.....”

per continuare a non bere faccio così.....tua è la scelta se smettere o continuare.....”.

Le Tradizioni sono il frutto dell'esperienza sul campo che tanti nostri amici prima di noi hanno fatto e sono dei semplici (sia pure forti) suggerimenti, tuttavia, è mia opinione, che la loro osservanza ci metta al riparo da errori che potrebbero compromettere la vita stessa dell'Associazione, da mettere in pratica sempre e comunque “cum grano salis”, considerato che la nostra storia è fatta anche di violazioni delle Tradizioni.

E alla stregua di un eterno giocare con il fuoco ne siamo, usciti senza scottarci troppo.

Forse a qualcuno di noi, inizialmente sarà capitato di pensare “strana associazione questa Associazione Alcolisti Anonimi! Il numero dei “soci” illimitato, chi entra non è tenuto a dare il suo vero nome.

La partecipazione è gratuita, i dividendi sono spirituali. Non fa pubblicità, non accetta contributi esterni (ogni membro durante la Riunione partecipa alla colletta, se vuole e come può, anonimamente per

far fronte alle spese di gestione del Gruppo e dell'Associazione) e non entra in polemica con chi ha un'opinione contraria.

L'oggetto sociale è "il desiderio di smettere di bere" e si preoccupa solo di accogliere con amore l'alcolista che chiede aiuto.

I membri non sfruttano, a livello personale l'appartenenza all'Associazione, e non ci sono "dirigenti": solo servitori che, gratuitamente ed a rotazione svolgono incarichi a loro assegnati dai membri dei Gruppi per conto dell'Associazione.

Il nostro rapporto col "mondo esterno" è reso necessario, oltre che dall'ovvio nostro vivere in una società di "normali", dal bisogno e volontà di portare il messaggio, di comunicare la nostra esperienza.

Purtroppo, una parte di Alcolisti Anonimi sente soprattutto la paura nel rapporto con gli altri e quindi si aggrappa disperatamente ed in modo inflessibile alle "regole" costituite dalle Tradizioni e spesso estende il loro significato fino a rendere quasi nullo il Messaggio.



Dicono di Noi **Narcisisti: e quindi?**

Un titolo un pò provocatorio per avvicinarci ad una realtà per me nuova.

Mi si chiederà perchè mi permetto di essere così irriverente invece che essere educato e pacato, come la buona educazione consiglierebbe.

Ho deciso di partire da una vignetta che si intitolava “narcisisti anonimi” e commentava in modo non rassicurante l’esperienza dei gruppi di Auto-Aiuto. Ebbene, sono uno psicologo, un giovane psicologo, come si usa dire oggi, con laurea e specializzazioni e titoli e pedigree come la nostra società consiglia. Tanta carta, tanto studio ma con un’ombra che mi segue, che vedo allargarsi tra i miei coetanei ma anche tra le persone che incontro per strada, di ogni età, sesso, religione.

E’ il vuoto lasciato dall’assenza di spazi di incontro e discussione.

E’ il silenzio intorno a chi è lasciato da solo a combattere i propri demoni.

Mi chiedo dunque se valga davvero la pena di non coltivarne un’esperienza come quella dell’Auto-Aiuto.

Ci nascondiamo dietro diagnosi lapidarie, senza accorgerci che l’aspetto delle relazioni, dell’umanità che si incontra, che si scontra nelle proprie passioni, ma che si accompagna nella speranza, è un bene che dobbiamo salvaguardare con attenzione e con entusiasmo.

Dal 18 al 20 Settembre ho partecipato al Raduno Nazionale a Rimini.

Prima di quell’esperienza, per mesi il gruppo A.A. della mia zona ed io, giovane psicologo curioso del mondo che mi circonda, ci siamo osservati da lontano.

Decisero di invitarmi all’evento e quei tre giorni mi hanno permesso di toccare con mano l’umanità di A.A., delle singole persone che ne fanno parte, degli esperti che ruotano attorno.

Narcisisti anonimi, la vignetta che citavo prima, mi appare mesi dopo il Raduno, mentre cercavo le parole per scrivere questo intervento.

Mesi per pensare a cosa raccontare del turbinio di emozioni che mi hanno attraversato e soprattutto a “come” raccon-

tarle. Non riesco a scrivere nulla che avesse senso.

Mesi di discussioni con colleghi che si dicevano poco interessati ad A.A. (senza neanche conoscere A.A. da vicino), ma ecco la vignetta e, finalmente, lo sprone.

A.A. è un'esperienza di uomini e di donne, è un'esperienza di umanità che si prende per mano e si accompagna verso la sobrietà.

E' un'esperienza orizzontale, di cui anche noi esperti (liberi professionisti, servizi sanitari, medici di base, assistenti sociali...) dovremmo fare tesoro ed imparare a conoscere a fondo. La curiosità è l'arma più potente che abbiamo per abbattere i muri e per incontrarci in un dialogo che sia veramente costruttivo e non solo giudicante.

Penso che spesso si edificino muri ideologici troppo alti e difficili da superare.

Le diagnosi lasciamole alla stanza della clinica, al rapporto tra paziente e operatore. Permettiamo, a volte, che ci si possa sedere gli uni di fronte agli altri come esseri umani abitati da pregi e difetti.

Evitiamo che le diagnosi diventino etichette incollate su quei muri che ci dividono.

Per concludere questo breve intervento, che ha più la veste di uno sfogo che di una riflessione, riesco a riconoscere la mia delusione per la difficoltà che spesso noi esperti abbiamo nell'accogliere esperienze di mutuo aiuto e l'energia che scaturisce dall'incontro con voi e con la costanza con la quale combattete la battaglia delle 24 ore dopo 24, a piccoli passi, ma con tenacia.

Spero di ri-incontrarvi presto.

Buone 24 ore

Dott. David R. Barbaglia
Psicologo, Criminologo

Gli Alcolisti Anonimi all'istituto Fermi di Castellanza - Va

Il 30 novembre 2015 tre membri di Alcolisti Anonimi e due rappresentanti di Al-Anon hanno raccontato le loro esperienze all'Istituto Fermi, davanti ai ragazzi del triennio del liceo linguistico.

Poche parole per descrivere la loro situazione e per comunicarci che il primo passo per contrastare il problema dell'alcolismo è proprio la consapevolezza di essere ammalati.

L'aspetto particolarmente emozionante e' stato il fatto che hanno raccontato episodi molto intimi della loro vita e, di come questo male subdolo abbia rischiato di far perdere

loro la vicinanza di parenti, amori e amici.

Il problema dell'alcol e' spesso sottovalutato dalla società e soprattutto dai giovani e il rischio di ricadere nel baratro è sempre imminente e costante, perciò uno dei passi da seguire è proprio quello di evitare di bere 24 ore alla volta, giorno per giorno.

È un cammino che di per se' una volta iniziato, non si conclude mai, un alcolista rimane sempre alcolista per tutta la vita e deve essere sempre attento a non ricominciare con il "primo bicchiere".

Anche la testimonianza dei fa-



miliari di un alcolista e' stata molto toccante: spesso comportamenti errati nei confronti del malato possono esasperare la dipendenza piuttosto che sopprimerla.

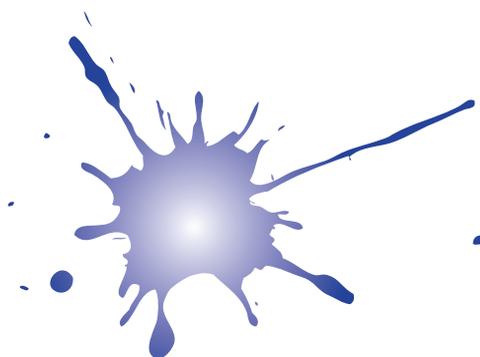
L'associazione degli Alcolisti Anonimi aiuta queste persone "malate" ha prendere consapevolezza del problema e ad esternare e condividere le problematiche esistenziali di ciascuno, perché la condivisione e' la prima tappa del percorso di guarigione, astenendosi dal bere il primo bicchiere.

Questo incontro ha aperto gli occhi sulla, reale piaga dell'alcol tra i giovani e sulla disinformazione che diventa pericolosissima.

I ragazzi di oggi ancora scherzano e giocano sul suo consumo ed abuso, considerandolo ancora una strategia per sentirsi più forti e disinvolti.

Grazie per averci regalato questa importante opportunità di crescita.

Gli studenti
della quarta
liceo linguistico



L'esperienza con gli Alcolisti Anonimi

Cari alcolisti anonimi, la nostra classe vorrebbe presentare a voi attraverso questo testo, cosa ci ha lasciato l'incontro con voi.

L'esperienza è stata interessante e ci ha aiutato a comprendere che:

Alcune situazioni come possono essere l'assunzione di alcol una volta a settimana regolarmente, a lungo andare può portare a una dipendenza perché in fondo anche se a noi può sembrare una situazione di nessun rilievo, in realtà può diventare pericoloso in quanto il nostro corpo nella maggior parte dei casi inizia gradualmente a richiederne una assunzione maggiore fino a quando sentirà di non poterne fare a meno entrando quindi in dipendenza.

A seguito di una assunzione molto elevata di alcool, questo non si dirige più nel fegato ma a differenza si immette direttamente nel sangue e da qui viene poi trasportato al cervello.

La causa delle dipendenze sia da alcool che da stupefacenti o da qualsiasi altra situazione che può portare a una

dipendenza può essere attribuita a:

- Curiosità
- Vizio
- La volontà di colmare un trauma
- La volontà di divertirsi
- Il voler dimenticare
- La volontà di attirare l'attenzione
- Il sentirsi più forte
- Il sentirsi più potente
- Il sentirsi più libero di esprimere la propria opinione senza aver paura dell'opinione altrui in quanto potresti dire che non eri cosciente.
- Le emozioni e le sensazioni si amplificano dopo aver assunto l'alcool e che quindi il detto: "Bere per dimenticare" non è reale in quanto, è vero che durante l'assunzione si dimentica ma alla fine dell'effetto i problemi ricompaiono e si ricorda di nuovo tutto.

Prima dell'incontro noi ci aspettavamo una cosa molto formale e quasi noiosa, invece grazie ai racconti delle loro

esperienze personali le ore passate insieme sono state molto coinvolgenti e ci hanno permesso di comprendere situazioni che una persona che non è mai diventata dipendente non potrebbe nemmeno immaginare riuscendo un po' a farci "entrare" nelle loro vite coinvolgendoci al punto tale che gli abbiamo posto molte domande.

Le esperienze che a noi hanno colpito maggiormente sono state quelle della signora più anziana in quanto iniziò ad assumere alcool all'età di cinque anni per aiutare il padre, e quella della signora più giovane in quanto si notava che in lei ci fosse stata una forte sofferenza dovuta a un problema creato all'interno della propria famiglia dall'alcool.

Istituto Einaudi - Varese

Cari amici mi chiamo Nicoletta, sono un'alcolista e ho avuto il privilegio di coordinare l'Area Lazio in questi tre anni ho ricevuto le vostre riflessioni post Raduno 2015 e vi ringrazio dal profondo del cuore per avere aderito a questa iniziativa e per tutto ciò che mi avete regalato fino ad oggi avete scritto delle cose bellissime, mi sono commossa a leggerle, mi sono sentita esattamente come voi, parte di un'Associazione con mille difficoltà interne ma con un potenziale infinito per aiutare a smettere di bere e recuperare dall'alcolismo coloro che lo desiderano. Ho partecipato a 8 raduni in 13 anni e negli ultimi 6 mi sono messa a disposizione stando tanto a contatto con amici di ogni provenienza, che hanno arricchito il mio bagaglio personale e il mio percorso di Recupero.

Il Raduno non è un fatto intimo, non è il Gruppo, ma mi riempie gli occhi e l'anima, perchè siamo noi a realizzarlo e quando gli istinti deviati non ci ostacolano siamo capaci di cose meravigliose quest'anno sono stata tentata di saltarlo, avevo la morte nel cuore per ragioni di salute, emotive e di servizio, ero priva del mio solito entusiasmo ma ero altresì certa che qualcosa di buono sarebbe arrivato, come sempre accade da che vivo A.A. e infatti attraverso voi ho ritrovato l'amore per le mie 24 ore e la gioia di dividerle e sono tornata più carica di energia e la voglia di dare, di quanta ne abbia mai avuta grazie davvero a tutti, è bello appartenervi e sentirvi parte della mia vita. La mia prima Sponsor mi ha regalato una frase...mettici amore e andrà tutto bene.... non la vedo da anni ma non la dimenticherò mai...

Sono Asia alcolista e tossicodipendente

L'esperienza che mi porto dal Raduno è stata di non sentirmi più sola e, vedere tantissime persone come me che cercano solo per oggi di raggiungere con semplicità e Umiltà un cambiamento emotivo o almeno una modifica caratteriale, ciò che faccio oggi grazie agli amici A.A. è di essere consapevole dei miei istinti deviati, quindi solo per oggi se mi capita qualche situazione che provoca il "mio vulcano malato", così lo chiamo, apro la mente pensando a ciò che mi è stato suggerito dalle testimonianze di chi come me affronta l'oggi. Facendo così mi sento più leggera e spontanea, la paura, appena la ascolto cerco di affrontarla con amore, dicendomi semplicemente "basta di giudicarti e non apprezzarti". In fondo non sono così male, solo che ho portato maschere dall'età di 12 anni (da lì è iniziato il mio calvario con droghe e alcol per sentirmi adeguata e forte). Oggi che affronto le mie difficoltà a volte sento delle "paralisi" fisiche e mentali, a differenza di un anno fa quando quest'ansia, cercavo di controllarla con alcol e sostanze

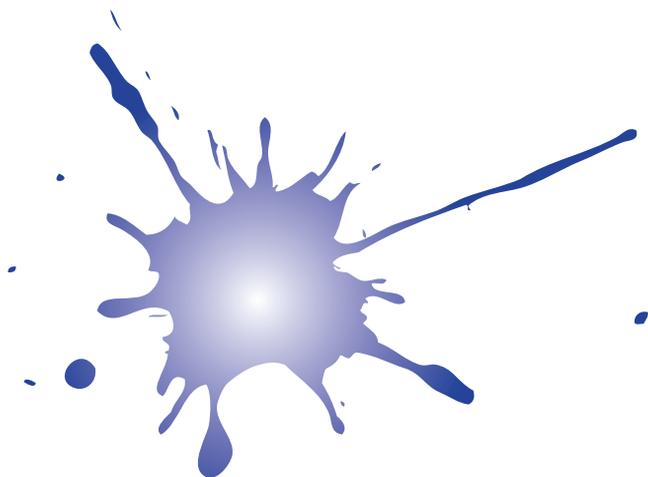
oggi semplicemente ne parlo, Dio mi ha dato la possibilità in vita di cambiare ed io non l'ho mai ascoltato facendo sempre di testa mia "IO IO IO" il mio ego mi ha portato alla "morte dell'anima" e quando sono morta, Dio mi ha donato la possibilità di salvarmi incontrando A.A.. Oggi solo per oggi il dono che mi ha fatto è...Amare incondizionatamente e, questo dono lo tengo ben stretto per vivere, la vita mi ha sempre e solo chiesto di amare, ma per orgoglio, cuore e mente chiusi, ho sempre girato le spalle. Al Raduno, ho ascoltato gli Alateen, la loro spontaneità nel chiedere aiuto mi ha travolta. Mi sono rivista a quell'età nel vortice dei dolori che solo con l'alcool smorzavo. Credo che portare il messaggio sia meraviglioso per aiutare chi come me soffre...parlando semplicemente solo con il cuore. Solo parlando così sono riuscita a liberarmi, fidarmi, ascoltare. Credo che i giovani abbiamo molto bisogno di ascoltare e di parlare col cuore, questo mi sta salvando.

Grazie A.A.

Anonimo Lazio

Questo è stato il mio secondo Raduno da quando sono entrato in A.A. Ho subito notato la differenza col precedente: nel primo mi soffermavo istintivamente su dettagli puramente tecnici percependo un certo distacco. Questa volta ho visto da subito la voglia di fare festa negli occhi di tutti.

Ero io che un anno fa ero distaccato mentre “oggi” sono io che dopo un anno di giornate vissute (non più subite) ho voglia di fare festa con tutti voi. Ringrazio chi ha lavorato con tanto impegno per organizzare al meglio l'evento. Ci vediamo il prossimo anno!!!



Mi chiamo Elisa, sono un'alcolista

Ho partecipato al Raduno di Rimini del 2015 e voglio scrivere quello che ho sentito in quei tre giorni.

Siamo andati a Rimini con altri tre amici del mio Gruppo di Roma in macchina e abbiamo trascorso dal venerdì fino alla domenica con altri amici dei gruppi di Roma che già conoscevo a forza di girare Riunioni. Ho iniziato il mio recupero in A.A. a maggio del 2014 e l'ultima mia ricaduta data da agosto del 2014.

Dopo questa ho preso molto seriamente il mio problema con l'alcol e con la mia vita, e perciò mi sono aggrappata alle Riunioni A.A. per uscire fuori dai sentimenti di disagio che qualche volta mi pervadono. Così, oltre alle riunioni del mio gruppo di riferimento, quello più vicino a casa, appena mi sento poco bene e ho del tempo libero, vado da altri gruppi.

Questa estate andando in viaggio da sola, ho fatto in modo di frequentare Riunioni in altri gruppi, e mi sono sentita accolta da persone che non conoscevo con una cordialità stupenda.

Incontrandoli mi sono sentita bene non ero sola, e ho continuato il mio viaggio godendomi la solitudine e continuando a imparare a stare bene con me stessa.

Durante i giorni del Raduno invece, ho sperimentato la sensazione opposta, mi sono lasciata travolgere dalla gioia dello "stare insieme" e non sono stata vigile su me stessa. Il sabato mi ha colpito molto una testimonianza di una donna della mia età che era ricaduta il venerdì sera, mi chiedevo come mai le era successa questa cosa, stando come l'ho vista, circondata da amici.

Ma poi domenica ho capito, io non sono stata in grado di trovare il tempo e lo spazio giusto per stare in contatto con me stessa e con il mio Potere Superiore, per meditare e per pregare, per essere onesta con me stessa e chiedermi che cosa volevo fare io in realtà.

Mi sono distaccata da me e, piano piano sono andata in ribellione, quando me ne sono accorta era ormai troppo tardi, già mi sentivo completamen-

te estranea alla gente che mi stava vicino, e alla Conta tutto mi sembrava falso, non riuscivo a capire perché mi sentivo in questo modo.

Erano mesi che desideravo partecipare alla Conta ma quando hanno chiamato sul palco quelli che facevamo un anno sono salita col cuore gelido e completamente priva di emozioni.

Dentro di me lottavo per non dare libero sfogo a questi sentimenti contraddittori e allo stesso tempo volevo solo fuggire, il peggio è arrivato quando ho avvertito un fortissimo desiderio di bere, di ubriacarmi subito, intuendo che così sarei tornata a me stessa, mi sarei allontanata da quel migliaio di persone e mi sarei tranquillizzata.

A quel punto, la forza dell'abitudine si è imposta e il pensiero più forte è stato "Devo trovare un gruppo A.A. e condividere questa cosa" mi sono guardata intorno e, mi sono vista circondata da mille A.A. in piena euforia di festa di sobrietà! Tutto questo per fortuna l'ho percepito molto coscientemente e sono riuscita a dirlo anche se in modo confusionario agli amici che avevo attorno.

Sono uscita e ho preso un po' d'aria, mi sono forzata per rientrare e, guardare, ascoltare quello che succedeva in sala. Ho continuato a parlare finché non ho fatto chiarezza su quello che mi era capitato. Durante il Raduno insomma ho perso il contatto con me stessa, con le mie preghiere e meditazione, mi sono mancate le riunioni di gruppo di vera condivisione del problema dell'alcolismo, le testimonianze di cuore intorno al tavolo.

Mi sono lasciata travolgere nella vita quotidiana fuori di A.A. e ho subito sentito il colpo! Ma l'esperienza più importante al Raduno, è stata l'aver scoperto un aspetto fondamentale del mio carattere, vedere la facilità con la quale mi lascio andare alle superficialità che mi circondano e quanto ancora devo andare piano per continuare a non bere.

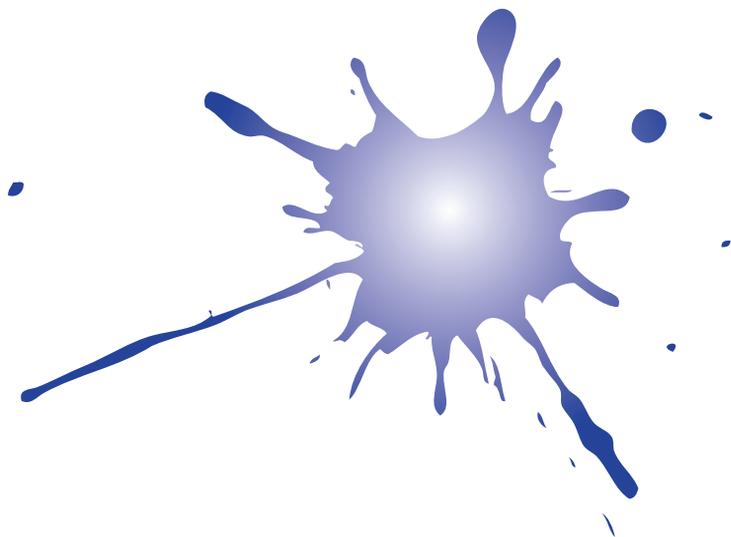
Quanto spesso mi dimentico l'importanza di vivere il momento presente e di dare ascolto alla nuova Elisa che ho scoperto grazie all'Associazione, è la mia seconda esperienza al Raduno di Rimini.

Dopo un anno di conoscenza di me stessa fatta di piccole gioie ma anche di tanto dolore ho percepito meglio il significato vero di questo evento.

L'unione, la condivisione, l'emozione hanno trovato il giusto posto e si sono rivelati parte fondamentale della mia vita.

Per una come me che è sempre stata in fuga da tutto questo è stata una grande sorpresa.

Ha rappresentato anche la scoperta del vero significato delle parole amore e fratellanza soprattutto nel momento in cui durante la conta ho provato una fortissima emozione verso gli amici più giovani tanto da dimenticare quasi che anche io avevo raggiunto un traguardo. L'apertura alle emozioni degli altri come fossero le mie, la gioia vera provata per chi ce la sta facendo mi hanno dato modo di scoprire una parte di me che forse non avevo mai visto.



La scelta di partecipare al Raduno di Rimini è stata impulsiva, veloce e solitaria. Ne ho sentito parlare con entusiasmo da un'anziana del mio gruppo e mi ha incuriosita; così ho chiesto a un amico entrato da poco fra noi se avesse voglia di venire con me e lui ha accettato subito con gioia.

Con poche 24 ore ma tanta riconoscenza verso A.A., siamo partiti. La sorpresa non è stata grande... è stata immensa! Ciò che ho sempre amato di A.A. è la grande trasversalità che offre: la possibilità di visionare il nostro problema a 360', partendo dal confronto fra tutte le estrazioni sociali e culturali fino ad arrivare a una varietà generazionale incredibilmente ampia.

Al Raduno ho rafforzato la mia idea; ho sentito parlare amici di ogni regione di Italia, ho ascoltato le testimonianze più varie riguardo al programma e ho ascoltato gli ALANON e gli ALATEEN i quali, con le loro toccanti testimonianze, hanno pizzicato un nervo scoperto di noi tutti A.A... Tre giorni di riunioni, confronti e pensieri fino ad arrivare alla preziosa "conta"; momento ultimo e culminante del raduno.

Sentire chiamare il mio anno e alzarmi in piedi è stato frastornante, vedere chi da pochi giorni ha smesso è stato commovente, guardare il nostro amico Pietro che si è alzato al richiamo dei 34 anni è stato semplicemente vivere sulla mia pelle il miracolo. Sono tornata a casa ricca, semplicemente ricca.

Mi chiamo Fabiana e sono un'alcolista a ttendevo questo Raduno carica di aspettative come chi attende qualcosa di nuovo, come chi si affaccia ad una nuova scoperta. I miei Amici e compagni di viaggio avevano tentato di descrivermelo ma niente e nessuno avrebbe potuto raccontarmi, prepararmi o trasmettermi l'intensità di quello che ho vissuto, adesso lo so! Far parte di qualcosa di grande e sentirtelo addosso... dentro, nel momento in cui entri in quelle sale. Un senso di calore e un brivido t'invade... tutte quelle persone sono lì per condividere un'esperienza che ci ha ridato o meglio...che ci ha dato davvero la Vita! La disperazione lascia il posto alla speranza... I traguardi di chi ce l'ha fatta diventano il coraggio di chi ancora lotta, la solitudine svanisce e senti che non sarai mai più sola, che troverai sempre e ovunque un alcolista come te disposto ad aiutarti. Non avevo mai conosciuto nel mio "prima" un senso di fratellanza così profondo, l'anziano, il giovane, il piemontese, come il siciliano...l'avvocato come il disoccupato.. non esistevano più esistevano solo Amici desiderosi di ascoltare e mettersi a disposizione per far si, che tanti e tanti altri abbiano la possibilità di conoscere e vivere il senso pieno del recupero, nel programma e della felicità che

ne scaturisce. Ero stordita... confusa.. come era possibile che da tanto dolore potesse nascere così tanta gioia e speranza? Ho pianto lacrime, con un sapore del tutto nuovo... liberatorie...dissetanti.. Vivere tutto questo con gli Amici del Gruppo ha rafforzato un legame già intenso; i ricordi condivisi con sorrisi fino a tarda notte, il caffè del mattino, un compleanno speciale, emozioni, pure i doni del Raduno... doni di A.A. So che c'è stato molto più di questo...incontri e confronti con professionisti, momenti di crescita per l'intera Associazione. E' stato il mio Primo Raduno...tra poco meno di un mese sarà il mio primo compleanno, e lascio che siano le emozioni di queste scoperte ad abbracciare ogni mio essere, sono sempre più convinta di proseguire questo Viaggio...di Vivere il Programma...e quando incontrerò momenti di paura e incertezze ricorderò il Raduno...la magia della Conta e quella catena di mani strette nel recitare la Preghiera della Serenità...alzerò lo sguardo e troverò un Amico disposto ad aiutarmi. Non credo ci sarà modo migliore per ringraziare di tutto questo che adoperarmi affinché la sobrietà si radichi in me e nella ma vita così che io possa essere d'aiuto ad un Amico alcolista che ancora soffre.

Sono Germano

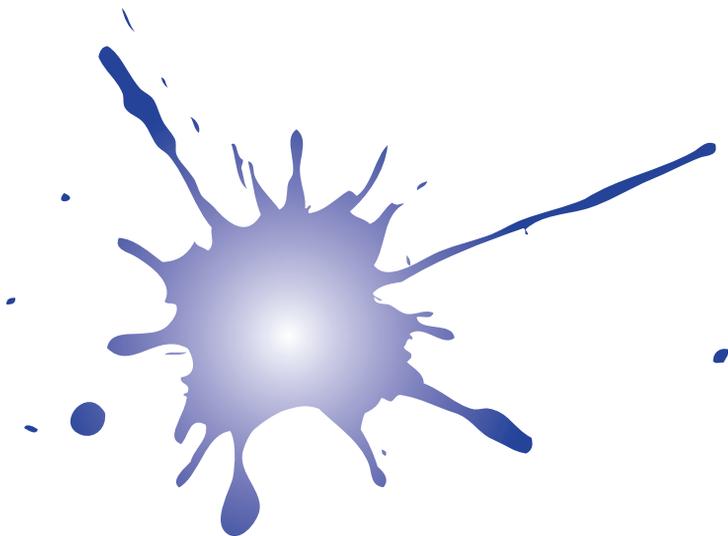
Alcolista Anonimo.

Dopo 19 mesi di astinenza ho partecipato al Raduno Nazionale di A.A. a Rimini.

É stata una esperienza meravigliosa ed emozionante, visto che ho potuto prendere parte a varie Riunioni e sentire tante testimonianze.

Sia dentro le sale che nei corridoi, al bar ed in ogni posto dove mi trovavo.

Ho ascoltato attentamente tante testimonianze di alcuni ALATEEN che sono riusciti a farmi inumidire gli occhi. Questa esperienza mi ha fatto riflettere e rivangare il mio passato, pieno di difetti ed errori, commessi da un Alcolista attivo. Sono felice di essere un Alcolista in Recupero e di non essere più solo, nel vedere quella marea di persone che lottano insieme a me per tenere a bada questa brutta malattia.



Mi chiamo Luigi e sono un alcolista, anche questo Raduno a Rimini è stato un modo per dedicare tempo a me stesso e per la mia crescita personale, ma soprattutto mi è stata data un'altra opportunità di condividere lo stesso interesse con altri amici A.A. di stare lontano dal mio primo bicchiere e trovare quell'equilibrio emotivo, potermi confrontare, scambiare tra di noi testimonianze senza sentirmi giudicato e avere la possibilità di fare nuove amicizie.

Partecipare al Raduno a Rimini, ma a qualsiasi, Raduno A.A. con un'attitudine di apertura, vuol dire non solo beneficiare dell'intensa atmosfera che si crea ogni volta intorno a me, ma nel contempo aiutare il mio cammino di crescita e della conoscenza di me stesso.

Quello che trovo di grande aiuto è il condividere testimonianze, quando entro in quelle stanze enormi in cui mi immergo in una atmosfera magica, vivo una sensazione di tranquillità di benessere e di risonanza con altri amici, una forza benefica ed elevata difficile da poter esprimere

con parole ma bellissima da vivere.

E' per questo che continuo a partecipare a qualsiasi Raduno che posso.

Questa condizione di benessere, continuo poi a viverla una volta tornato a casa e poter percepirla anche nei mesi successivi.

Poi arriva l'ultimo giorno del Raduno, "la conta", dove tutti insieme festeggiamo il nostro percorso fatto di sofferenza, dove la sofferenza non prevale, ma prevale la gioia di stare tutti insieme, riflettendo insieme sul nostro percorso dove ogni amico scherza, ride e dove tutti ci sosteniamo da una forza intensissima quella forza chiamata "AMORE". É sempre una grande festa, per me poter prenderne parte, torno a casa alla vita di tutti i giorni, con una grande forza ma soprattutto una grande calma e serenità e così che ogni Raduno imparo ad essere in armonia con me stesso e con gli altri.

Grazie a tutti i servitori che hanno dato il loro contributo ad organizzare il Raduno e di avermi regalato anche quest'anno emozioni.

A.A. nelle carceri **Dall'Estero: Anche i cani pazzi arrivano alla sobrietà** (Partage)

Ho smesso di bere a 25 anni e a quell'epoca non sapevo niente di A.A. e nemmeno dell'alcolismo. Peraltro, sentivo nel profondo di me stesso che ne avevo abbastanza dell'alcol e dovevo fare qualcosa per questo particolare problema. La mia carriera di bevitore durò solo otto anni. Con la mia ultima bevuta non ne potevo più di sentimenti il degrado, la disperazione e l'incapacità sia di vivere sia d'immaginarci una vita con o senza l'alcol.

Il fatto di essere relativamente giovane e aver avuto una carriera di bevitore più corta, paragonandola a quella di altri membri più Anziani, non vuol dire che io non abbia potuto identificarmi completamente con i bevitori il cui periodo di bevute era durato per decenni, e anche con la loro disperazione.

La vera sofferenza generata dall'alcol durò un anno prima che smettessi di bere. Quando mi resi conto che un quarto di bottiglia di brandy inghiottita a digiuno mi forniva un rimedio istantaneo (benché temporaneo), da lì la discesa è stata

assai rapida. Il controllo che avevo prima era di prendere o no il primo bicchiere. Verso la fine del mio alcolismo attivo non avevo più né quella né altre scelte: dovevo bere e basta. Prima di quest'incubo, ne avevo avuto uno altrettanto brutto, forse peggiore.

A 22 anni, in un'epoca in cui tutto avrebbe dovuto sorridermi, terminata la scuola superiore, ero precipitato in una profonda depressione, che era andata degradando verso un grave deterioramento mentale. Per, cinque volte sono stato internato in un ospedale psichiatrico; una volta sotto scorta della polizia, perché ero diventato pericoloso per me e per gli altri.

Assumevo grandi quantitativi di potenti psicofarmaci, fu in quel periodo che si manifestarono sentimenti autodistruttivi, disgusto di me stesso, collera, disperazione.

E un bel giorno - finalmente - smisi di bere, ma permanevo nella mia disperazione e persistendo nella mia sofferenza mi odiavo, da un lato ero sicuro di meritarmi tutto quanto, dall'altro non ero più in grado

di sopportare il dolore dell'alcolismo. Sono trascorsi sei anni da allora e le cose non sono stati sempre facili, arrivare a credere di essere una persona che merita di vivere una vita felice e soddisfacente non è semplice, almeno per me. Malgrado ciò, oggi intratengo una buona relazione con me stesso: mi apprezzo e riesco a volermi bene e talvolta pure ad amarmi.

A questo proposito ho osservato che le mie "idee nere", le mie tendenze distruttive sono diminuite, che lo stare con me stesso 24 ore al giorno (essendo in molti casi io stesso la fonte dei miei problemi) diventa più facile di giorno in giorno. All'inizio la mia appartenenza ad A.A. è stata difficile, il primo anno d'astinenza era basato solo sulla paura.

Ho dovuto stringere i denti prima di cominciare a frequentare le Riunioni regolarmente e per avere dei progressi significativi. Il vero cliché di A.A. è quello di riuscire a fare veri cambiamenti di comportamento. Questo è sicuramente vero per me, il risentimento che avevo verso i membri più Anziani (che secondo me erano più avvantaggiati per aver bevuto per più tempo) si è

mutato ora in una benedizione per me di aver raggiunto questo stadio così presto nella mia vita. Ho trascorso un periodo da "cane pazzo", cercando di Recuperare gli anni persi, uscendone totalmente distrutto, oggi provo a fare qualcosa di costruttivo nella mia vita e sebbene le cose non siano andate sempre in maniera desiderata - mi rendo conto solo ora che per la maggior parte delle persone, alcoliste e non, questa è la realtà - ho avuto dei successi in diversi campi della mia vita.

Questo lo devo alle tante Riunioni, al Programma di vita di Alcolisti Anonimi e ai membri di questa fratellanza, a tutti quelli che mi hanno aiutato a cambiare, a passare da un giovane di 20 anni che pensava che la vita non valesse la pena d'essere vissuta, a un membro attivo della società, felice e socievole, per lo meno nella maggior parte del tempo.

La mia esperienza con il Gruppo “Liberi dentro” all’interno della Casa Circondariale di Vicenza è iniziata quasi per curiosità. Volevo vedere dove l’uso e abuso di alcool e sostanze, avrebbe potuto portarmi perché se non avessi incontrato A.A. che ha cambiato la mia vita, quella era una delle possibilità: il carcere. Ero un po’ intimorita dal fatto di essere una Alcolista donna all’interno di un contesto tutto maschile. La prima volta che sono entrata nella struttura, non sono stata colpita da quello che comunque mi aspettavo: porte e sbarre che si aprono e chiudono, lunghi corridoi, agenti seri che controllano. È stato lo sguardo di quei ragazzi del gruppo, uno sguardo triste e senza speranza che è rimasto nella mia mente per giorni e giorni. Però, dopo aver fatto conoscenza, e quando la riunione si apre, le esperienze si condividono, sento la tensione calare e sento che le mie semplici parole arrivano ai loro cuori. Ogni volta che tomo e ritrovo chi continua a frequentare il Gruppo, gli sguardi sono più sereni, più sicuri, con un po’ più autostima e sopra tutto “credono” che si possa cambiare perché è pro-

prio così, con il Programma di Alcolisti Anonimi si smette di bere, si cresce emotivamente e Spiritualmente. Cosa cambia tra me che sono fuori e loro dentro? Niente, in quelle due ore, siamo solo alcolisti che condividono esperienze e la nostra Letteratura per aiutarsi e, questo fa bene a me. Credo che per loro poter confrontarsi con persone in recupero sia importante, capire che fuori la vita può essere diversa, che si può cambiare e magari uscire. Cercare un Gruppo A.A. e non i soliti amici, potrebbe essere utile anche a non reiterare. Sarebbe bello che il Gruppo potesse trovarsi due volte alla settimana, magari tra di loro con un operatore per continuare ad approfondire il programma. So che è una cosa difficile da fare ma a loro farebbe bene, io ci credo, come credo in A.A. se anche uno solo di loro potrà cambiare vita e stare bene, una volta fuori, io sarò soddisfatta perché ovunque un alcolista chieda aiuto io devo tendere la mia mano e aiutarlo....questa è A.A..

Una alcolista anonima
“Gruppo Città di Thiene”
e “Liberi dentro”

Gennaio

1971: Il giorno 24 Bill muore a Miami Beach, Florida. Il suo nome, la sua foto e la sua storia vengono pubblicati per la prima volta a livello di mass-media. I Gruppi A.A. di tutto il mondo indicano servizi in memoria il 14 febbraio.

Scritti a gennaio di Bill:

(Rif. Pag. *“Linguaggio del cuore”*)

1946: Come è nata la Tradizione del nostro anonimato. [15]

1947: A.A. avrà mai un governo personale? [50]

1948: Seconda Tradizione. [98]

1951: Il dottor Bob: un omaggio. [452]

1952: La visione del domani. [169]

1955: Perché Alcolisti Anonimi è anonima. [266]

1958: La prossima frontiera: la sobrietà emotiva. [300]

1962: Il problema della paura. [339]

1963: La corrispondenza tra Bill W. e Carl Jung. [354]

1966: La conduzione delle attività mondiali di A.A. [429]

1968: Il dottor Jung, il dottor Silkworth e A.A. [360]

Accade a... **Febbraio**

- 1938:** Contatti con John D. Rockefeller Jr., offerta di 5.000 dollari. Rifiuta ulteriori contributi. Salva A.A. dal professionismo.
- 1940:** Primo Ufficio dei Servizi Mondiali di A.a. a Vesey Street, New York. Cena offerta da Rockefeller.

Scritti a febbraio di Bill: (Rif. Pag. *“Linguaggio del cuore”*)

- 1948:** Terza Tradizione. [100]
- 1954:** Suor Ignazia e il dottor Bob. [257]
- 1958:** Problemi diversi dall'alcol. [283]
- 1961:** Come si configura il futuro. [411]
- 1967:** Sam Shoemaker. [485]
- 1978:** La corrispondenza tra Bill W. e Yale. [261]

Gennaio

1981 - AMICIZIA	Trento Trentino A A
1983 - CONDIVISIONE	Torrebelvicino Veneto
1987 - TERRASANTA	Ventimiglia Liguria
1985 - MACERATA	Macerata Marche
1985 - SAN FREDIANO	Firenze Toscana
1990 - MUGGIÒ	Muggiò Lombardia
1997 - SERENITÀ	Sampierdarena Liguria
2000 - SPERANZA	Guastalla Emilia Romagna
2005 - FIDENZA	Fidenza Emilia Romagna
2007 - TREPPONTI	Comacchio Emilia Romagna

Febbraio

1981 TRENTO	Trento Trentino A A
1986 GIRASOLE	Milano Lombardia
1989 LECURE	Firenze Toscana
1992 INCONTRO	Vigonza Veneto
1992 Fanum Fortunae	Marche
1992 Urbino	Marche
1994 VIVERE	Lecce Puglia
1997 AIRONE	Verona Veneto
2004 IL CORAGGIO DI VIVERE	S. Maria C.V. Campania

NUMERI UTILI



ALCOLISTI ANONIMI ITALIA

Via Torre Rossa, 35
00165 - ROMA

E-mail: aaitaly@tin.it

www.alcolistianonimiitalia.it

INSIEME in A.A. (testimonianze)

insiemeinaa@alcolistianonimiitalia.it

letteratura@alcolistianonimiitalia.it

SERVIZI GENERALI ITALIA:

Telefono. 06 66.36.629

Cellulare. +39 335 19.49.560

Fax. +39 06 66.28.334

A.A. Alcolisti Anonimi – Ufficio dei Servizi Generali

Via di Torre Rossa 35 – 00165 ROMA

Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334

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

PLU	CODICE	Titolo	N. copie	Costo unitario	Importo
Abbonamenti Rivista					
1	Abb. 01	Abbonamento Insieme in A.A		€ 20,00	
2	Abb. 02				

Gruppo

Nome Gruppo **Area**

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 Dodici Tradizioni

- 1.** Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- 2.** 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.
- 3.** L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di bere.
- 4.** Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- 5.** Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- 6.** 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.
- 7.** Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
- 8.** Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- 9.** 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.
- 10.** Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- 11.** 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.
- 12.** L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.



*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.*

