

2016

*Ricordarmi di
sponsorizzare
INSIEME al gruppo*

n. 4



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: Fausto D.P.

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 -

Giugno 2016

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

Ritorno alla gioia di vivere	pag. 5
Sono una parte del tutto	pag. 7
Ciao Amica!	pag. 8
Mi chiamo Giusy e sono un alcolista	pag. 9
Il miracolo e il mistero	pag. 12
Non solo ricevere!	pag. 13
In quattro!	pag. 16
Storia di vita di un Alcolista Anonimo	pag. 17
Ero sola!	pag. 18
Restituire per vivere liberi	pag. 21
Cari amici, sono Piero e sono un alcolista	pag. 22
Accettare apprendere - agire	pag. 23
Umiltà e gratitudine	pag. 24
Lo scorrere del pensiero di un'intera vita	pag. 26
Condivisione di una bimba!	pag. 27
IP. Al Liceo "Tosi" Busto Arsizio -Varese-	pag. 32

Programma

Workshop Alcolisti Anonimi Sicilia	pag. 34
I Dodici Passi di A.A. nella vita quotidiana	pag. 35
Un affettuoso saluto a tutti!	pag. 39
Settimo Passo	pag. 41
Ottavo passo	pag. 43
7^ Tradizione	pag. 45
7^ Tradizione - a chi ha sarà dato	pag. 47
7^ Tradizione	pag. 50
8^ Tradizione	pag. 53
8^ Tradizione	pag. 55
8^ Tradizione - Per l'amore non c'è prezzo	pag. 56
7° Concetto	pag. 57

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

Ritorno alla gioia di vivere

Sono Silvana alcolista,
Mi sono rivolta al gruppo A.A.
dopo essermi finalmente resa
conto che da sola non sarei
mai riuscita ad uscire dall'incu-
bo della dipendenza dell'alcol.
Mi sono avvicinata all'alcol
dopo la fine del mio matrimo-
nio avvenuta dopo trent'anni
di convivenza in un momento
in cui data l'età di entrambi,
mai avrei pensato accadesse.
Anch'io come altri pensavo di
poter smettere in qualsiasi mo-
mento ed intanto la mia qualità
di vita peggiorava di giorno in
giorno. Bevevo in casa da sola
crogiolandomi nell'ebbrezza
dell'alcol convinta di trovare
una consolazione seppur ef-
fimerà. Ovviamente offuscata
dai fumi dell'alcol non ascol-
tavo nessun consiglio di ogni
genere anzi, mi indispondeva
sempre più se qualcuno delle
persone più care cercava di
“farmi la predica”.

E così con rimorso ricordo le
discussioni accese con mia
madre, che data la sua vene-
randa età invece di trascorrere
serenamente la vecchiaia, ha
sofferto molto per questa sua
unica figlia, dipendente sem-
pre più dall'alcol.

Non avendo figli per fortuna ho
risparmiato loro questa soffe-
renza. Anch'io come per altri,
mi sono isolata piano piano
dalle mie conoscenze e dagli
affetti più cari rifiutando la vita
sociale perché così potevo
bere di nascosto nella solitudi-
ne di casa mia.

Che dire? Per fortuna non so
come ho avuto la forza di con-
tattare il gruppo di A.A. che mi
ha accolto con affetto, cocco-
lato, assistito quasi ogni giorno.
Con A.A. sto imparando me-
diante il Programma che il biso-
gno di bere è solo un sintomo,
ovvero una reazione smode-
rata delle mie emozioni carat-
teriali con conseguenti ansie,
paure, enfattizzazione dei pro-
blemi quotidiani, nonché auto-
commiserazione di me stessa,
dando ovviamente sempre col-
pa a qualcuno o a qualcosa del
mio malessere.

Sono stata cresciuta da genito-
ri cattolici e durante la frequen-
tazione scolastica ho appreso
la dottrina cristiana, però con
il passare degli anni ho iniziato
ad avere dubbi e a pormi do-
mande sulla Chiesa e la fede.
Dico questo perché ora con
il Programma di A.A. sto ritro-

vando il Potere Superiore che io identifico in Dio. Con le testimonianze degli amici di A.A., con i 12 Passi sto apprendendo che anche i lati più oscuri del mio carattere si possono migliorare.

Certo non sarà facile, ma con il tempo, il coraggio, la buona volontà e l'aiuto reciproco voglio farcela, anche perché ritengo che il Programma sia oltremodo un insegnamento di vita per tutti, oltre che per me stessa.

Devo aggiungere anche che dopo questo primo mese di sobrietà sono più serena, felice per l'obiettivo conquistato, ho imparato a vivere i problemi quotidiani, giorno per giorno, a prendermi cura amorevolmente di mia madre senza più vittimismo e ad accettare le cose che non posso cambiare perché solo così riuscirò a star bene con me stessa.

Non finirò mai di ringraziare il gruppo di A.A. per l'accoglienza e la possibilità di Recupero che mi è stata data.



Sono una parte del tutto

La prima volta che sono entrato in A.A., ho deciso che “loro” erano persone piacevoli, forse un po’ ingenui, un po’ troppo amichevoli, ma fondamentalmente persone oneste e decorose (con le quali non avevo nulla in comune). Mi incontravo con «loro» alle riunioni nel luogo dove loro esistevano. Stringevo “loro” la mano e, una volta fuori dalla porta mi dimenticavo di «loro». Poi un giorno il mio Potere Superiore, al quale allora non credevo, ha stabilito di creare un progetto a favore della comunità, all'esterno di A.A.; progetto nel quale capitò che fossero presenti molti membri di A.A..

Lavorando insieme, ho cominciato a conoscere «loro» come persone. “Loro” hanno cominciato a piacermi, ho cominciato ad ammirarli, a dispetto di me stesso, a divertirmi in «loro» compagnia. La “loro” applicazione del Programma nella vita di tutti i giorni - non solo a parole - mi ha attratto e ho desiderato quello che «loro» avevano. Improvvisamente quel “loro” è diventato un «noi». Da allora non ho più bevuto!

(Come la vede Bill pag. 225)

Ciao Amica!

“Non posso toglierti il dolore, non posso mettere nessun tappo alla tua bottiglia, ma posso promettere che non ti lascerò sola e ti sarò vicina nel modo migliore di cui sarò capace”.

Sempre se lo vorrai e me lo permetterai sarò al tuo fianco per lenire quel profondo dolore che anch'io ho vissuto.

Questo dolore mi ha lasciato solo quando ho deciso di farmi aiutare da quella marea di Amici che forma una catena d' Amore e di cui ho voluto far parte, così che, anche il mio anello, operi per allungare questa catena.

Mi auguro che un giorno anche tu vorrai farne parte, non perché te ne parlo, ma perché deciderai di farlo.

Allora ti sarò vicina, seduta “di fronte o di fianco”, attorno a quel tavolo che vorrei tanto, per te stessa, che conoscessi per fare due chiacchiere come tra buoni amici che vogliono condividere le loro esperienze parlando, ascoltando, condividendo le loro emozioni, dolori, serenità, felicità, ed anche piangendo o ridendo pur non essendosi mai visti, né conosciuti prima. Ora mi separo da te con solo quattro parole, altro non ho...

Cerca di volerti bene!

E' più facile farlo che dirlo, parola di un A.A.

Tanta Serenità. M.

Mi chiamo Giusy e sono un alcolista

Se solo un anno fa mi avessero detto che sarei diventata sobria, avrei sicuramente pensato che per me sarebbe stato impossibile, ero ormai un caso senza speranza.

Fortunatamente ho dovuto ricredermi perché ora sono sobria da più di 6 mesi, i più belli della mia vita

Frequento un Gruppo di A.A. da circa un anno e da allora è iniziato il mio recupero, la mia salvezza.

Sono giunta al Gruppo in condizioni disperate. Dei primi incontri, ho ricordi appannati e confusi, ma avevo speranza, avevo voglia che qualcosa in me cambiasse perché ero arrivata al limite, non potevo più vivere in quelle condizioni, mi svegliavo al mattino e pensavo: "Non vedo l'ora che arrivi stasera per tornare a dormire". Le mie notti erano piene di incubi ed al mattino mi svegliavo sudata e stanca.

Che brutto!

I miei stati d'animo si limitavano ad essere: noia, apatia, indifferenza, inadeguatezza, solitudine, isolamento e paura.

Ero perennemente in uno stato di torpore, avevo le forze

solo per bere e quando la mia scorta stava per finire, ritrovavo quel briciolo di coraggio per uscire e procurarmene ancora, era l'unico senso che avesse la mia vita.

A differenza di alcune testimonianze di amici del Gruppo, non ho mai preso in considerazione l'idea del suicidio perché è un gesto che richiede coraggio ed io non ne avevo.

Mi curavo poco della casa, solo il minimo indispensabile e mi curavo poco anche di me, così cominciai ad avere problemi di salute, era impossibile fermare il tremore delle mani, bevevo sempre di più e più bevevo, peggio mi sentivo.

Ormai avevo perso il controllo di tutto, soprattutto di me stessa e la mia vita era diventata ingovernabile, più volte mi è successo di perdere i sensi e di cadere procurandomi numerose e serie fratture, ancora oggi ne porto le conseguenze. In quei periodi di non autosufficienza, mia figlia mi ospitava a casa sua e in quel periodo di assistenza forzata, facevo promesse, giuramenti e buoni propositi a tutti, specialmente a me stessa, credevo di essere

sincera ma erano solo bugie, menzogne, prese in giro, perché appena stavo un po' meglio tornavo cocciutamente a casa mia, da sola e ricominciava il tutto, il solito tran-tran fino al prossimo ricovero in ospedale. Dopo l'ennesimo ricovero in ospedale, il mio medico mi ha fornito il numero di telefono di un'amica di A.A., mia figlia ha fissato un appuntamento e fortunatamente e finalmente sono approdata al Gruppo.

Era veramente la mia ultima spiaggia. Dopo i confusi incontri iniziali, poco alla volta mi impegnavo a cercare di capire quello che veniva detto, mi hanno aiutato tantissimo le testimonianze degli amici; in ogni testimonianza riconoscevo un pezzo del mio vissuto, fino a che un giorno ho iniziato a bere acqua e tuttora continuo.

E qui inizia il sospirato e meraviglioso recupero.

Nel Gruppo ho trovato amicizia, comprensione, ascolto, suggerimenti, conforto: per la prima volta potevo parlare liberamente di ogni mio problema, nessuno si stupiva, nessuno mi giudicava, non mi sembrava vero. Poco a poco, quel maledetto veleno che negli anni si era accumulato in me, si stava

dissolvendo, stava evaporando, poco alla volta, 24 ore dopo 24 ore, i miei problemi di salute si affievolivano, era iniziato un cambiamento, mi sentivo più tranquilla, più serena in pace con me stessa e con il mondo intero.

Il mio mal di vivere si è trasformato in gioia di vivere, prima vedevo solo buio attorno a me mentre ora all'orizzonte, vedevo un piccolo spiraglio di luce. Ho raggiunto la consapevolezza che il mondo che mi circonda, non è cambiato, bensì il vero cambiamento è avvenuto dentro di me, ora al mattino, quando mi sveglio, sorrido e ringrazio Dio.

Ho acquisito una forza nuova, tanta energia, mi sento una persona libera ed equilibrata, non dipendo più dall'ossessione dell'alcol, sono entusiasta di tutto. Vedo il mondo che mi circonda a colori, sto ottenendo buoni risultati nei confronti di problemi che prima mi sembravano insormontabili.

Mi sto adeguando alle nuove realtà che si presentano ogni giorno, ho di nuovo la sensazione di avere degli scopi e di andare verso una direzione precisa e giusta, so che la strada è lunga, sono solo all'inizio,

devo stare in guardia perché il nemico è dietro l'angolo in agguato, ma la mia volontà non è più annullata come prima, è sempre più forte ormai l'ho riconquistata.

Ora ho la consapevolezza che non c'è limite al miglioramento e che sto vivendo una stupenda realtà.

Mi sento in obbligo di ringraziare tutti gli amici di A.A. ed alla nostra meravigliosa Associazione dico semplicemente una cosa: grazie di esistere.

Giusy - Area Piemonte



Il miracolo e il mistero

In questo momento un' infinità di gruppi di Alcolisti Anonimi, migliaia e migliaia, stanno per iniziare una riunione nelle centoquaranta nazioni dei cinque continenti dove Alcolisti Anonimi, nei suoi anni di vita, si è diffusa: a fusi orari diversi, in climi e stagioni opposte, in una stanza, bella o brutta, in un tugurio o in un palazzo, un Gruppo di alcolisti sono seduti di fronte ad un tavolo, e dietro il tavolo appesi al muro i pochi ma rituali e indispensabili emblemi di una Riunione, e cioè i "Dodici Passi", le "Dodici Tradizioni"; in mezzo una preghiera laica:

"Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso, e la saggezza di conoscerne la differenza".

E sotto la preghiera, il testamento spirituale del primo Alcolista Anonimo:

*"Io sono responsabile.
Quando qualcuno, ovunque
Chiede aiuto, io voglio
Che la mano di A.A.
sia sempre presente,
E per questo,
io sono responsabile."*

Bill

Non solo ricevere!

Se dare è prima motivazione della nostra presenza alle Riunioni di A.A., noi riceveremo sempre. Ma se noi frequentiamo le riunioni solo per “prendere”, il più delle volte usciremo dai Gruppi a mani vuote, delusi e a batterie scariche.

Se frequentiamo le riunioni motivati a dare, comunque si svolga la riunione, raggiungiamo il nostro scopo, quello appunto di dare, perché è dando che si riceve, inoltre se noi andiamo alle riunioni solo per prendere, per ricevere dalle testimonianze, dai servitori fedeli, dagli anziani, ecc. ecc., verrà il tempo che queste motivazioni non saranno più sufficienti a spingerci a frequentare, e, piano piano, troveremo varie scuse per non andare più alle riunioni.

In quel Gruppo chi coordina dice ovvietà o annoia, in quell'altro sono troppo ripetitivi e nell'altro ancora c'è Tizio o Caio che infastidiscono e mettono a dura prova pazienza e tolleranza, ma se noi frequentiamo le riunioni con il solo scopo di dare in modo da ricevere e conservare, non potremo mai essere delusi, non potremo trovare scuse per non frequenta-

re, perché per quanto noiosa possa essere la testimonianza di chi coordina, per quanto ripetitivo il tono generale della riunione, per quanto disturbante la presenza di Tizio o Caio noi siamo lì per raggiungere il nostro scopo, “dare”.

E avremo sempre e comunque la possibilità di dare incoraggiamento e speranza al nuovo arrivato, mettere in comune la nostra forza ed esperienza, testimoniare che il Programma funziona.

Amiche e amici, cerchiamo di ricordare - di ricordare - le nostre prime riunioni, che cosa sarebbe accaduto di noi se i presenti in quel Gruppo avessero solo voluto ricevere? O se ci fossero stati solo uno o due alcolisti? Se non ci fosse stato un anziano a incoraggiarci con la sua esperienza?

A proposito, dove è finita la maggioranza degli anziani? Che se ne è fatto della loro gratitudine? Consentitemi di ripetere anche in questa sede per chi non lo ricorda la parabola dei lebbrosi. Racconta il Vangelo che un giorno Gesù incontrò dieci lebbrosi che lo implorarono: “Maestro, abbi pietà

di noi, abbi pietà”, Gesù guardò le loro piaghe, le deformazioni, le devastazioni, gli orrori alzò la mano, li benedisse e i dieci lebbrosi miracolosamente guarirono.

Passò del tempo e nel corso delle sue predicazioni un giorno Gesù vide un uomo prostrarsi ai suoi piedi: “Grazie, Maestro - gli disse - grazie per avermi guarito”. Gesù l’aiutò a sollevarsi, lo riconobbe e gli domandò: “e dove sono gli altri nove?”.

La parabola si addice a tutti coloro che hanno fermato la loro malattia nei Gruppi,

sono tornati alle famiglie, al lavoro, alla loro impensabile vita, prima di incontrarci, e, piano piano, hanno perso ogni interesse al Gruppo, all’Associazione, non portano più il messaggio, non frequentano più.

Noi tutti abbiamo ritrovato la vita nei gruppi - la Vita - ma quanti della vecchia guardia l’hanno dimenticato? Dove sono gli altri nove che non dimostrano più la loro gratitudine?



In quattro!

I quattro Cavalieri dell'Apocalisse, Paura, Confusione, Frustrazione e Disperazione" mi avevano nelle loro grinfie.

Basti dire che ero a conoscenza di ogni possibile specie di indegnità, di ogni orrore, di ogni dolore, di ogni devastante ed accecante paura.

I miei cari, quelli che sono stati così buoni con me: mio padre ed alcuni altri membri della mia famiglia morirono in quegli anni e l'ultima immagine che ebbero di me al loro capezzale fu quella di un ubriaco, irresponsabile e distrutto.

La mia famiglia in Italia - mia moglie, un medico che avevo sposato nella speranza che potesse aiutarmi, volle il divorzio come era accaduto già precedentemente ed anche quel matrimonio finì come il successivo. Tutto era in rovina e devastazione totale, distrutto dallo sconquasso alcolico, giunsi a conoscere il lacerante tormento del senso di colpa e del rimorso, l'odio verso me stesso, l'agonizzante disperazione e la tortura di una tormentata dolorosa solitudine così insopportabile per chi come me aveva goduto di una buona cultura e

posizione sociale.

Ero letteralmente morto in ogni senso. I torrenti di alcool avevano travolto ogni difesa fisica e fui vittima di una terribile malattia - la periartrite nodosa - che irrigidì e contorse il mio corpo. Le statistiche dimostrano che solo una persona su un milione sopravvive a questa malattia.

Innumerevoli emorragie, diciassette litri di sangue trasfuso, tre operazioni senza anestesia a causa di complicazioni della pressione arteriosa, nello stesso tempo la perdita della sensibilità in ogni arto, un cadavere, lo so e posso descrivere a cosa somiglia morire.

Comunque il mio Potere Superiore non mi volle morto: lasciai l'ospedale dopo un anno su una sedia a rotelle ed iniziai un'intensa fisioterapia che doveva durare più di tre anni, ho ancora sul corpo i segni lasciati dall'alcolismo. Questa mano non ha piena sensibilità e così non posso abbottonare il collo della camicia né fare un nodo alla cravatta e sono visibilmente claudicante.

Miei cari amici, non sarete troppo scioccati penso, quando vi dirò che poche settimane

dopo aver lasciato la clinica, ero tornato a bere esattamente come prima.

Altri sette orrendi anni trascorsero in modo degradante nel bere lasciandomi nell'oblio di tutto ciò che aveva avuto valore nella mia vita, non più musica, non più libri, non più arte, non più amore, nulla - assolutamente nulla - solo ansia, insonnia, miseria e quella pazzia, che soltanto noi ubriaconi che abbiamo toccato il fondo conosciamo, eravamo destinati a soffrire per riuscire ad accettare la nostra impotenza,

per arrenderci alla disperazione pura. Il mio Potere Superiore decise di mettere uno dei due soli alcolisti recuperati in Italia sulla mia strada attraverso una telefonata.

Fu una pura coincidenza, misteriosa e divina: proprio quando stavo per essere dimesso dall'ennesima clinica, questo membro mi telefonò e mi portò il messaggio di A.A.

Grazie.



Storia di vita di un Alcolista Anonimo

La mia rinascita

Ciao a tutti, mi chiamo Andrea e sono un alcolista.

Tutto ebbe inizio negli anni 80: ero un ragazzino e in compagnia di altri amici iniziai il mio approccio con l'alcol.

Per i primi anni erano sbronze del fine settimana, l'alcol mi dava una bella sensazione, mi faceva sentire un leone con tutti. Ero simpatico e spigliato con le ragazze e gli amici, insomma era un'ottima stampella per la mia insicurezza giovanile.

Passarono gli anni e "l'amico" alcol ormai faceva parte della mia vita: per me bere, era diventato indispensabile per poter vivere le mie giornate. Giunsi anche a sposarmi e ad avere una figlia, ma tutto finì sempre per colpa dell'alcol preferivo i bar alla famiglia, persi parecchi lavori, ma nonostante tutto non ci pensavo minimamente a smettere di bere. Toccai diverse volte il mio "fondo", mi rialzai sempre e continuai nello stesso modo la mia solita vita.

Nel 2007 mi misi insieme ad una splendida ragazza, anche con lei il mio bere non diminuiva e la feci soffrire.

Tante volte, tornando a casa in condizioni pietose, erano sfuriate tra me e lei. Dopo 2 anni di unione lei mi disse: "caro Andrea, fatti aiutare da qualcuno o la nostra storia finirà".

Mi resi conto che aveva tutte le ragioni di questa terra a parlarmi così: decisi di telefonare agli Alcolisti Anonimi.

Con grande vergogna e paura mi presentai al Gruppo, pensando di trovare persone che mi avrebbero giudicato per il mio bere, invece trovai delle persone come me, ma però sobrie. Fui accolto come in una famiglia, solo in quel Gruppo riuscii a parlare del mio grosso problema con l'alcol, fu come togliermi un peso di dosso, un peso durato 30 anni della mia vita. Ora è come se fossi rinato per la seconda volta, adesso ho riconquistato la fiducia e l'amore della mia compagna, la mia stima di uomo e la mia vita in società.

Tutto questo è accaduto come un miracolo, solo con l'aiuto di altri alcolisti sobri, sono rinato.

Grazie Alcolisti Anonimi

Ero sola!

Sono un'alcolista anonima. Raccontare l'esperienza della solitudine non è difficile. Nei gruppi è la base di tutte o, perlomeno l'alibi più frequente nelle Riunioni "nei Gruppi dove frequento". Vorrei però parlare della MIA solitudine, del MIO alibi. Da sempre sono rimasta sola, nonostante avessi una famiglia ben definita, io ero sola, non o mai capito il perché, non è importante.

Vorrei condividere la sensazione della mia solitudine, ho un'indole espansiva, un carattere solare, amo stare con tutti, sono una chiacchierona nel vero senso del termine, riesco a parlare per ore senza disperdermi nei meandri delle banalità, amo anche ascoltare, comunicare, imparare, capire, fare domande, condividere.

Imparare e capire, all'apparenza sembrano sinonimi, ma non lo sono per me, capire (e parlo per me) significa sapere, quello che mi interessa, senza memorizzarne il contenuto.

Capire, significa, sempre per il mio modo di interpretazione è compartecipazione e assimilazione di qualcosa che mi interessa approfondirne il senso.

Purtroppo io non ho avuto la possibilità di avere una cultura, lo studio mi è stato negato per molteplici ragioni, che non importano a nessuno, però, forse è stato il motivo scatenante di questi miei atteggiamenti un po' "strampalati" di pormi.

Ecco quindi che il mio desiderio di socializzare è sempre stato importante, e pure questa opportunità non l'ho mai avuta. In fabbrica i discorsi erano banali, sterili, volgari, vuoti di contenuti, volevo che mi dessero il minimo di supporto di comunicazione autentica, ecco allora la consapevolezza di essere sola, nella sua espressione più autentica.

Il vuoto, la consapevolezza che se avessi dovuto uscirne dovevo colmare la voragine che era dentro me, una voragine che diventava patologia, in affettività, di isolamento interiore molto pesante, un fardello pesante da portare avanti da sola.

Questa solitudine è diventata cattiveria, invidia, gelosia, un negativo portato all'estremo, un modo sbagliato di esternare il mio dentro, pur di essere qualcuno, meglio essere visti al negativo piuttosto che essere

trasparenti mi dicevo spesso. Questo atteggiamento sbagliato in famiglia, è stata benzina sul fuoco, ho fatto terra bruciata in casa, ma poco mi importava, invece all'esterno il sentimento predominante era la gelosia irrefrenabile, una gelosia malata verso le persone "colte", verso chi, aveva la capacità di essere qualcuno che comunicava senza sforzi, senza la distorsione di sentimenti anomali come me! Questo sentirmi sola da ragazza adolescente, si è protratto fino alla maggiore età.

Una persona sola, alla quale devo la vita, mi ha capito e aiutato a vedere la vita nei suoi risvolti, è riuscita a insegnarmi a vivere come avevo desiderato fare, mi ha insegnato le basi scolastiche, mi ha tramesso amore, ha dato un senso vero ai miei sentimenti, ha risposto a tante domande alle quali non sapevo dare risposte.

GRAZIE da lassù sono certa che ancora oggi veglia su di me! Con il tempo, ho incontrato il mio attuale compagno di vita, ma, la solitudine è riapparsa, in forma diversa, senza la sensazione dell'abbandono, della vittima, della persona senza arte e parte. Il lavoro del mio compagno mi ha permesso un vita

agiata, e apparentemente, non mi mancava niente. Una casa lussuosa, l'auto personale, vacanze mai trascurate ecc. ecc. La solitudine però è riemersa! Prima tappa verso la bottiglia, divento alcolizzata! Questa tappa la potevo evitare.

Sono sempre da sola, alibi, perfetto per iniziare la discesa nel baratro dell'alcol, dopo questo primo alibi, ne sono susseguiti molti altri, il senso di vuoto in mezzo alla folla, la sensazione di essere diversa, il sentirmi sempre a disagio in quanto l'alcol iniziava ad agire su di me in modo devastante.

La mia psicologia ammalata mi faceva vedere e vivere fatti e cose inesistenti. Conoscevo tante persone adorabili, ma frequentavo solo quelle che inevitabilmente mi offrivano da bere, oppure nei bar più ricercati, a bere miscugli elaborati, per sentirmi "importante", l'alcol ha innescato un'escalation di pasticci pazzeschi, è riuscito a far sì che il mio bel prato fiorito diventasse un arido deserto, dove mi sono trovata completamente sola, basta discorsi costruttivi, risate, gite in compagnia, grigliate e tutto ciò che fino a poco fa mi sembravano miracoli, era solo solitudine,

un vuoto incolmabile, una sensazione di abbandono totale, come unica compagnia che solo la bottiglia, in quel momento poteva colmare!

I risvolti di questa scelta «obbligata» non sono stati costellati da fatti disastrosi, niente incidenti o altro di tragico, solo terra bruciata che per me è stata la più devastante di qualunque disgrazia.

I figli diventavano adulti, stavano benissimo con la mamma ubriaca, avendo la possibilità di spassarsela e con la possibilità di avere soldi come e quanto volevano, il mio compagno, si era allontanato andando a fare sport, e non ci si vedeva che di rado! Ero come un palloncino, che pur potendo volare, era legato a un palo.

Credo che già da allora il mio Potere Superiore mi proteggeva, attraverso una serie di circostanze rocambolesche, mi ha dato la possibilità di entrare nella famiglia di A.A. ulteriore

miracolo che devo riconoscere come DIVINO!

Ora mi sento ancora sola, ma non sento il vuoto, sento la presenza di chi non c'è tutti gli amici di A.A., che non si vedono, ma ci sono, basta che io lo voglia. Sono impegnata a guardarmi dentro, cerco con coraggio e onestà di intravedere i miei difetti e cerco di smusarli, condividendo il tutto, con i miei compagni di viaggio tutti attorno a me e che, non mi permettono di sentire la solitudine. Vivo la vita, con alti e bassi, ma non mi sento abbandonata a me stessa.

Ora la solitudine è una scelta e non un'imposizione!

Come tutti gli esseri umani ho momenti di abbattimento, ma basta solo una parola...e tutto si sistema.

Auguro a tutti di non stare soli! Io ci sono!

Sono anonima ma presente.

Restituire per vivere liberi

Mi chiamo Tiziana e sono un alcolista. Quando la prima sera ho aperto la porta di un Gruppo A.A. ero stanca e sola, e rimasi colpita dalla serenità dei volti delle persone sedute, dalla semplicità con cui raccontavano le loro esperienze di alcolisti attivi, erano persone pulite e dignitose, con gioia di vivere. Ascoltai tutti con molta attenzione e mi meravigliai nell'apprendere che c'era gente sobria da vari anni, che continuava a frequentare con regolarità le riunioni settimanali, non ne capivo il motivo: secondo me, quando avessero capito come smettere di bere, sarebbe bastato. Con molta fatica, paura e angoscia lasciai quell'amico che mi aveva accompagnato per molti anni e fatto vivere ai confini della realtà, lontana dai miei affetti più cari portandosi via tutta la mia dignità di donna e di madre. Incominciai così le mie prime 24 ore, ma anche a distanza di tempo non trovavo un po' di pace interiore, quella serenità di cui tanto sentivo parlare, ero sempre arrabbiata con il mondo intero, continuavo a dare la colpa agli altri dei miei problemi. Capii che io avevo solo smesso di

bere e non avevo fatto altro, avevo continuato a piangermi addosso e autocommiserarmi. Capii anche che le esperienze degli altri non mi bastavano, dovevo capire come funzionava. Cominciai a prendere in mano la Letteratura, e cercare di mettere in atto il Programma, come meglio potevo, così cominciai il mio recupero. Volevo essere grata ad A.A. e a tutto il suo insieme, mio Potere Assoluto per il dono immenso che avevo ricevuto: di rinascere e tutto questo gratuitamente, ma questo non bastava, dovevo smettere di chiedere, dovevo anche iniziare a restituire, da quel momento la mia frequenza alle Riunioni fu più assidua iniziai a conoscere altri gruppi e a condividere le mie esperienze, questo mi serviva a essere più serena, ma so che poteva servire anche agli altri. Quando ebbi il mio primo incarico in gruppo ero al settimo cielo, mi sentivo utile, io che mi ero sempre considerata una nullità, una donna incapace di tutto. Più passa il tempo e più sono convinta che riuscire a dare è molto più bello che ricevere.

Serene 24 ore.
Tiziana

Cari amici, sono Piero e sono un alcolista

A questo punto, è ovvio che le cose per me ultimamente non sono andate molto bene direi.

Pazienza, bisogna accettare anche questo, come ci insegna la Preghiera della Serenità, anche se magari girano un po' le scatole! Voglio solo ringraziare tutti per l'aiuto che mi avete sempre dato, per la vostra costante presenza e, quando ci sono state, per le vostre critiche e osservazioni, che mi hanno fatto crescere.

Sono contento di essere un alcolista, se così non fosse, io, avrei perso la possibilità di avere degli amici veri, sinceri e sempre disinteressati come voi. E di voi sono orgoglioso.

Se negli ultimi anni la mia vita ha avuto un senso, se ho ritrovato la gioia di vivere, l'amore di mia moglie, il rispetto degli amici e dei colleghi e, soprattutto la mia dignità, lo devo soltanto a tutti voi. Vi ringrazio per questo. Non crucciatevi per me, la mia vita, se non lunga, è stata bella, interessante e, soprattutto nella sobrietà degli ultimi anni, piena di gioia e di soddisfazioni ma per la verità, anche nei primi anni del mio alcolismo attivo, mi sono divertito, eh? Hehe se mi sono divertito!!! Ma posso garantire, per averlo provato di persona, che vivere sobri è decisamente molto, molto, meglio. E la sobrietà, la lucidità mentale e la dignità, anche in punto di morte, sono il nostro tesoro più grande.

Buone 24h a tutti.
Piero

Accettare apprendere agire

Mi chiamo Giancarlo e sono un alcolista. accettare questo stato di cose mi fu assai difficoltoso. Non fu semplice, infatti per i primi sei mesi ho proceduto nella strada della sobrietà 24 ore alla volta, poi pian piano mi dedicai con più entusiasmo e i fatti mi diedero ragione. Il mio lavoro mi portava spesso a pranzare nei ristoranti e le prime volte quasi mi vergognavo di rifiutare il vino che mi veniva offerto, poi incominciai a guardare gli altri commensali notando che c'erano molti che non bevevano, che erano vegetariani o vegani e per loro era una cosa assolutamente normale, seguii il loro esempio e capii che la via della sobrietà non era così difficile e finalmente accettai di essere un alcolista. Non trovai la sobrietà con il "fai da te", già fallito diverse volte, ma con gli amici del Gruppo che riuscirono a rimuovere nel mio io quello che di buono era rimasto, mi rimodellarono scacciando i più tetri pensieri che l'alcol mi aveva fatto sembrare realtà.

Leggendo e rileggendo i nostri dodici passi trovai la serenità che avevo perduto e potei avviarmi verso la sobrietà e la gioia di vivere. Devo al Gruppo se ho ritrovato il mio passato, anche se il passato è pieno di rimorsi e rimpianti o come disse Cicerone che è il ricordo sereno dei dolori passati a darci la pace, il presente che mi sostiene nella mia sobrietà, il futuro verso il quale posso guardare senza la paura di ricadere nelle spire dell'alcol". Nonostante i miei 23 anni di sobrietà non sono ancora riuscito ad eliminare tutti i miei difetti di carattere che mi hanno portato a bere. qualcuno se ne è andato, altri sono latenti, per alcuni dovrò impegnarmi più a fondo ma penso che dovrò agire con più determinazione ben sapendo che questa mia lotta continuerà per molti molti anni a venire e forse non ci riuscirò mai completamente". Questo è il bello della vita

Buone 24 ore a tutti.

Giancarlo
Gruppo "incontro"
Vigonza Padova

Umiltà e gratitudine

Penso che non ci possa essere Gratitude senza l'Umiltà.

L'Umiltà è sinonimo di accettazione, mentre la Gratitude è Azione; L'Umiltà mi ha permesso di accettare nuovi principi per la mia vita mentre la Gratitude di tradurli in pratica.

Per me il primo passo verso l'Umiltà fu quando varcai per la prima volta la porta di un gruppo A.A. e chiesi aiuto.

Negli anni attivi del mio alcolismo avevo eretto un muro tra me e il mondo esterno, vivevo in solitudine io e l'alcol disinteressandomi di chi viveva al mio fianco.

Poi un giorno alla volta, avvicinandomi al Programma di Alcolisti Anonimi, ho capito che se volevo incominciare a stare bene dovevo abbattere quel muro, abbandonare il falso orgoglio che fungeva da scudo alla mia persona e arrendermi totalmente.

Per anni avevo vissuto nel buio più profondo ma il cammino di A.A. mi ha riportato alla luce.

Ora, mi sono liberata da tutti i miei pregiudizi, ho intrapreso una "VITA NUOVA" basata sull'umiltà, tolleranza e amore e di questo mi sento responsa-

bile. Ho capito che dovevo lavorare sul mio carattere, sull'orgoglio e sulla personalità, che dovevo donare senza aspettarmi nulla in cambio.

Umiltà, non significa umiliarmi verso agli altri, umiltà significa vedermi come sono, avere un realistico punto di vista su me stessa, ho imparato ad ammettere i miei errori, i fallimenti e mi affido al mio Potere Superiore affinché mi aiuti a eliminare i difetti che ancora fanno parte del mio "IO". Il Programma di A.A. con i Dodici Passi mi ha donato la sobrietà. Il miglior modo di conservare il dono della sobrietà è quello di riuscire a trasmettere e donare ad altri l'amore che è stato donato a me; per questo sono grata ad Alcolisti Anonimi, per aver ricevuto il dono di una vita nuova e prego il mio Potere Superiore affinché mi aiuti a trasmettere questo messaggio di libertà agli amici che ancora soffrono. .

La gratitudine richiede consapevolezza e impegno, non solo devo sentirla, ma esprimerla. Frequentemente mi lamento, mi opprime e spesso sono ingrata ma, grazie all'insegnamento del Programma che mi

ha fatto capire il vero significato della parola "Umiltà", allontano questi pensieri negativi e chiedo al mio Potere Superiore di rendermi spiritualmente consapevole delle meraviglie quotidiane, quelle piccole cose che rallegrano il mio cuore con i loro messaggi d'amore. Ogni mattina, aprendo gli occhi e facendo l'elenco delle cose e degli affetti che ho, ringrazio per la giornata che mi appresto a vivere, per il bacio o la telefonata dei miei figli prima di andare a lavorare, ringrazio per la libertà dall'ossessione alcolica e ringrazio il Programma di Alcolisti Anonimi per avermi dato l'opportunità di aver modificato il mio carattere che mi porta ad essere più comprensiva ed anche più positiva perché so di partire da una condizione davvero privilegiata. La gratitudine per me è amare senza aspettarmi nulla in cambio, gioire per quello che ho, ma è anche lo stato d'animo di serenità, che ho conquistato, lavorando su me stessa, sull'orgoglio, sulla personalità e che va mantenuto costantemente perché, non è il traguardo di una sola volta, ma va conquistato giorno per giorno, per tutto questo non sarò mai abbastanza gra-

ta ad Alcolisti Anonimi, al suo programma, al mio Sponsor e a tutti gli amici che negli anni di frequenza al Gruppo hanno saputo inculcarmi il valore immenso che ha il Programma di Alcolisti Anonimi. Se faccio un passo indietro e rivedo il mio passato di alcolista, quando i miei sentimenti, le mie emozioni, la mia vita, la mia anima la mia coscienza la mia solitudine erano "Prede" dell'alcol, mi chiedo se quella era vita e oggi, a distanza di qualche anno, ho capito il vero valore della vita. Sono grata di aver compreso il vero significato della parola Umiltà e Gratitudine perché ho capito che sono tappe obbligatorie attraverso le quali deve passare il mio recupero e la mia crescita; sono due sentimenti fondamentali che dimorano nel mio cuore e fanno parte della mia vita.

Alcolista Anonima

Lo scorrere del pensiero di un'intera vita

Oggi, a distanza di tempo, sto pensando a quanto male e sofferenza parecchi di noi siano stati esposti nel corso della propria giovinezza, a molestie, abusi, e violenze per anni!!!

Indifesi abbiamo subito il terrore e la paura, alcuni di Noi la portano con sé tutt'ora, l'incubo paralizzante e l'assoluta indifferenza di chi avrebbe dovuto e potuto proteggerci, destabilizzati e resi sia vulnerabili che incapaci di qualsiasi azione. L'Odio che abbiamo provato ci è stato fatale e nel tempo siamo precipitati all'inferno inconsapevoli di quello che ci stava accadendo!!!

Ma ora, uomini e donne posso conciliare l'odio ed il rancore di un tempo oramai passato, con un vivere Sereno in pace con se stessi e con il mondo.

Ci è stata donata la possibilità di intraprendere una Via, difficoltosa da percorrere ma assolutamente necessaria la via verso una nuova Vita da condividere con chi ha avuto le mie stesse difficoltà, ragazze e ragazzi di un tempo oggi adulti. Accettazione e Perdono per il Diritto irrinunciabile di Vivere un'Esistenza Dignitosa, Affidamento a quel Potere più grande, che non conosco e nemmeno vedo, Fiducia incondizionata in chi ha Osato affrontare la vergogna e le difficoltà a testa alta, queste sono le chiavi che ci aprono le porte verso la Libertà.

Siamo Donne e Uomini Meravigliosamente Fragili, Sobri Ed assolutamente perseveranti nell'Esigere una Vita migliore, Libera e Serena!!!

Renzo V.

Condivisione di una bimba!

Sono una bimba di due anni circa, in braccio ad una signora che non conosco, mia mamma mi ha messo tra queste braccia, mi dice che è la mia nuova mamma, mi giro e faccio ciao con la manina.

Con questa signora arrivo in una casa che non conosco, comincio a piangere e una bambina, mi prende in braccio, da allora per parecchi giorni e notti la Mariuccia rimane sempre con me, poi torna a casa sua, che è nel cortile tutti assieme.

Vedo anche un uomo che la mamma mi dice che è il mio papà, non lo avevo mai visto, però mi prende in braccio e mi porta con sé, andiamo in un locale “che più avanti imparo che si chiama osteria” e mi dà nelle mie manine, non so che cosa, mi piace, è un sapore che non ho mai sentito è dolce.

Qui tutto mi piace, la mamma mi vuole tanto bene, e anche il papà. Il papà ha un cavallo con il carretto, e il suo lavoro è quello di raccogliere quello che la gente butta via, poi lo divide e lo rivende.

A me va bene andare con lui, anche se poi beve troppo e la mamma lo sgrida perché con

lui ci sono anch'io, meno male che il cavallo ci riporta sempre a casa, anche se è notte.

La mamma non lavora, aiuta un po' il papà, e mi vuole tanto bene. Passano circa tre anni, io sono sempre con papà, quando torna dal lavoro, dopo aver dato da mangiare al cavallo, non viene neanche a casa, si ferma direttamente al bar ed io lo raggiungo, mi piace perché tutti mi prendono in braccio e mi danno le caramelle,” adesso so che si chiamano così” però papà non vuole che mi prendano in braccio e mi manda a casa sgridandomi, la mamma dice, che è geloso, perché mi vuole bene.

Quando sono al bar col papà, ogni tanto gli bevo il vino dal suo bicchiere, altrimenti si ubriaca e poi sgrida la mamma. Papà bevendo alla sera, il mattino rimane a letto, così quando la mamma si alza, io corro da lui nel lettone, è bello stare col mio papà.

Un giorno la mamma mi veste con il vestitino della festa e mi dice che andiamo in tram, che ci porta in città, «che bello non ci sono mai stata», guardo dal finestrino e vedo le case che

camminano. Arrivate in città la mamma mi fa camminare tanto, però siamo arrivate in un posto dove papà mi porta sempre, mi lasciava in casa di amici e poi dopo un po' di tempo ritornava e andavamo a casa.

Questo l'ho detto alla mamma che in quel posto venivo sempre col papà, che poi saliva di sopra, la mamma mi lasciò dagli amici e salì, poco dopo sento la mamma gridare, usciamo tutti e lei sta picchiando una donna e anche papà, poi scende, mi prende per mano e ritorniamo a casa, non capivo niente “avevo cinque anni circa» la mamma ora deve lavorare, fa i mestieri in casa dei signori che hanno la pasticceria più signorile della città, perché papà, lavora quando non è ciuco, quasi mai, così la mamma adesso porta a casa i soldi che, se non li nasconde, papà li prende per bere, poi non c'è niente da mangiare.

La mamma al mattino prima di andare a lavorare, mi mette nel letto con papà sempre.

A me piace stare abbracciata al papà, e il papà mi stringe a se, e mi accarezza, poi, un mattino, sento la sua mano che mi tocca la “Gigetta” l'accarezza, ha una voce che non, rico-

nosco e mi chiede se ho caldo “gli dico di sì” chiede se questo caldo mi piace, “sì mi piace” anche se sono bagnata, allora spaventata gli dico che ho fatto la pipì addosso, lui ride e mi dice che è così perché ho avuto caldo anche lui ed è bagnato, poi prende un asciugamano e mi pulisce, “meno male che non avevo fatto la pipì a letto” papà dice che questo è il nostro segreto e che non lo devo dire a nessuno, e che poi mi comprerà le caramelle e quella cosa che mi piace tanto, “spero sia la pistola” ed io tutta contenta, è bravo il mio papà.

Il tempo passa e quel caldo lo sento per parecchi, anni sino a che un giorno “mamma è sempre al lavoro” il papà si siede sulla sedia, mi prende in braccio e comincia il caldo, poi mi dà in mano un qualcosa che non avevo mai visto e mi dice di stringerlo forte, gli dico che mi fa male il braccio, mi dice di prendere un cuscino, metterlo per terra e inginocchiarmi, e fare quello che mi dice, a me non piace, non sento più il caldo e mi viene il vomito, ma lui mi tiene ferma, gli dico che così non è bello

Il papà ora non va più in città e con la mamma non litiga più,

se non quando è ciuco io sostituisco le sue visite in città.

Un giorno andando in paese “noi abitiamo sulla provinciale” vedo un uomo con una bicicletta appoggiata al muro con aperto il soprabito e, che ha in mano un qualcosa come quello di papà e fa la stessa cosa, mi fermo ha guardare e lui mi dice se voglio farlo, che mi darà dei soldi “se lo faccio col mio papà è uguale, lo faccio anche con lui, mi dà dei soldini, e non devo dire niente.

Ho sei anni e la mamma mi dice che domenica c'è una sorpresa, arriverà la mia mamma vera quella di Milano “era ritornata ad abitare con i miei nonni” ero contenta, così di mamme ne avrei avuto due, invece i miei genitori erano preoccupati, non sapevano cosa volesse mia madre.

Finalmente arriva, che bella signora ho visto, mi è piaciuta subito, anche perché aveva portato dei pasticcini, e poi fumava. Passano gli anni, continuo col papà, con quello della bicicletta, col calzolaio a cui consegno il giornale, e quel caldo solito, con il ragazzo che suona il clarinetto nella banda. E' domenica mattino e come solito devo fare il giro delle

osterie del paese per raccattare il mio papà ubriaco e pestato per bene, da persone che non condividono il suo pensiero politico,” ho nove anni” e la storia continua da quando ne avevo cinque, e spesso gli svuoto il bicchiere per evitare che ritorni troppo ubriaco a casa

Ho dieci anni e papà si ammalò, è in ospedale ed io mi trovo sempre con quello della bicicletta, due volta alla settimana, alle sei di sera mentre vado in una cascina a prendere il latte, però, passo dalla scorciatoia nel bosco, “mi mancava quel “caldo” che papà mi aveva dato e che non mi dava più.”

Una sera un vicino di casa ha notato che sono partita prima di lui e sono arrivata a casa parecchio tempo dopo, “noi l'avevamo visto e quello si è spaventato e ha detto basta” da quella sera mia mamma non mi ha lasciata più sola.

Papà entra ed esce dall'ospedale e dopo sei mesi circa se ne va per sempre (una liberazione per mamma e per me in modo particolare), se ne è andato lasciandoci con debiti e senza una lira, tanto che con un permesso speciale, ho avuto il libretto di lavoro a dodici anni invece che a quattordici.

Comunque qualche bicchiere di vino riesco a berlo, perché la mamma lo compra, e un giorno, non ricordo bene perché, il padrone del bar, viene a casa mia, sono sola e detto fatto, ritorna il “caldo”.

Però mi sento in colpa, forse sto capendo che è qualcosa che non è bello fare, e ascoltando delle donne che parlavano di una ragazza che era stata con un uomo ed era rimasta incinta, è cominciata l'ansia, ero terrorizzata, forse ero incinta anch'io, mi sentivo morire e, con mamma non potevo parlare, allora chiesi alla nonna di una ragazza che abitava nello stesso cortile, come si restava incinta e, questa me lo disse, lo spavento mi passò, perché io quello, non lo avevo fatto.

La bomba scoppiò lo stesso, perché la nonna lo disse alla mamma, che avevo fatto quella domanda, così dovetti dirle tutto, e la sera venne anche la moglie del barista, voleva sapere dove era arrivato suo marito, tutto si risolve nel più assoluto silenzio.

Questo periodo, segnerà per sempre la mia vita, quel pensiero al “caldo” rimane, come rimane l'alcol, tanto che a quattordici anni ho il mio primo rico-

vero per disintossicarmi, “mascherato da appendicite”.

La vita continua, conosco dei ragazzi, un'adolescenza fantastica, compagnia, ballo, due o tre ragazzi, con cui chiudo subito e mi diverto.

In sala da ballo una sera incontro quello che diventerà poi mio marito, dieci anni più di me, un uomo fatto “cerca-vo forse mio papà”? Dopo sei mesi viene a vivere con me e la mamma, scandaloso, eravamo nel 1962!!! Voglio arrivare vergine al matrimonio, dico a lui ed è d'accordo, non ho fatto bene i conti con me stessa, e una sera, con l'inganno è successo, non ho mai detto niente del mio passato, però questo ha inciso molto sulla mia vita in generale, compresa quella sessuale di coppia.

L'alcol è sempre presente in modo sociale. Dopo un anno rimango incinta, per lui sono giovane e, così si decide per l'aborto, questo è un atto che rimane marcato a fuoco nella mente e nel cuore.

La mia vita poi di alcolizzata, è uguale a quella di tutti gli alcolizzati, sino al 1992 che approdo in Alcolisti Anonimi e, dopo sei mesi, ecco la ricaduta da coma etilico e, mi sveglio

fuori dal tunnel il 10 Giugno 1993, apro gli occhi e trovo una luce che mi acceca per qualche secondo, non ho più bevuto, sono diventata un Alcolista e alla fine un'Alcolista Anonima. Ho scritto questo perché con il Programma di A.A. ho imparato a guardare il mio passato con Serenità e più delle volte col sorriso, sulle labbra grazie A.A.

Ho deciso di scriverti amico/a, se mi hai letto, forse troverai il coraggio di aprire quel cassetto che ancora contiene tanta rabbia e sensi di colpa, scrivimi, "CONDIVIDI" non ti sentirai più solo, e il cassetto, verrà chiuso con tanta Serenità.

BVO - S.D.



IP. Al Liceo “Tosi” Busto Arsizio -Varese-

L'alcol e i giovani

L'alcol può essere considerato una vera e propria droga e, come tale, può creare dipendenza. Ai nostri giorni, sono sempre più giovani coloro che provano questa sostanza, si parla anche di bambini di 10 o 11 anni. È proprio nella fase dello sviluppo che la persona definisce il suo rapporto con gli alcolici, perché sono questi gli anni in cui si è più fragili, spinti a provare cose nuove sotto influenza della propria compagnia. Io ho solo 16 anni, ma so benissimo che la prima bottiglia di birra è quella che bevi un sabato pomeriggio al parco con gli amici, ovviamente senza che i tuoi genitori sappiamo nulla, altrimenti “darebbero di matto” e non potresti più uscire di casa. Da quella prima bottiglia dipenderà la tua sorte da bevitore, un po' come con le sigarette: o ti piace e ne diventi dipendente - soprattutto a causa dell'influenza dei tuoi amici, o ti interessa relativamente poco, o non ti piace.

Dovendo essere realisti, oggi è quasi impossibile trovare un adolescente che quando va a ballare non beve o che non abbia ancora preso la prima “sbronza”; ma la cosa più tri-

ste, secondo il mio punto di vista, è che anche se magari ad un ragazzo non piace bere, racconta agli amici di come si sia “spaccato di vodka” la sera prima, mentendo, pur di non essere considerato un debole e per ottenere il rispetto dei coetanei. A questo punto, viene spontaneo porsi diverse domande: perché i giovani d'oggi si comportano così? Come si è arrivati a tali abitudini? Di chi è la colpa? Le argomentazioni sono varie e molto ampie.

Partiamo dal presupposto che sin dai tempi più antichi il bicchiere di vino è sempre stato associato ad un momento positivo in cui stare insieme e provare allegria.

Persino i nostri nonni dicono che “il vino fa sangue”, ed è la riprova dell'importanza che gli è sempre stata attribuita.

Ma perché i ragazzi preferiscono i superalcolici? La risposta è semplice: il bicchiere di vino è associato ai pasti ma, dovendo bere di nascosto, si beve sempre di sera o al pomeriggio. Ora, molti attribuiscono la colpa ai genitori dicendo che dovrebbero essere maggiormente consapevoli riguardo a ciò che fanno i propri figli, ma

non é così facile. Mi permetto di dire queste cose proprio perché io posso vedere ciò che voi adulti non potete capire: essere un adolescente oggi, non ha niente a che vedere con l'esserlo nel secolo scorso. La sostanza é semplice: i genitori danno molta, forse troppa, fiducia a noi ragazzi che oggi come oggi andiamo incontro di continuo a tentazioni che noi, alle prime armi, non sappiamo mai come gestire al meglio. Parte della responsabilità dei problemi di alcolismo sviluppati in giovane età può essere attribuita a tutti i commercianti che vendono alcolici ai minorenni. La cosa peggiore é che questi non vengono nemmeno sanzionati nella maggior parte dei casi, e qualora ricevano delle multe sono leggere e non fanno in modo di fermare questo commercio illegale.

La responsabilità più grande riguardo al sempre crescente fenomeno dell'alcolismo é però della società, che si basa troppo su convenzioni sociali, quali la sigaretta dopo il caffè, l'aperitivo alcolico e l'importanza della bottiglia da 3 litri di vodka Belvedere al tavolo in discoteca. L'unico modo di attenuare questo fenomeno é la prevenzione, che può essere fatta nelle scuole o anche semplice-

mente in famiglia. La mia classe, ad esempio, ha seguito due incontri con gli alcolisti anonimi e con i familiari di alcuni di questi. Queste persone, uscite dal "girone infernale" dell'alcol, ci hanno raccontato le loro storie e ci hanno spiegato quanto l'alcol possa essere dannoso per il nostro organismo non ancora completamente sviluppato; infatti nel nostro fegato manca un enzima necessario a metabolizzare gli alcolici.

Ci hanno spiegato che ogni persona reagisce in modo diverso ad un bicchiere di un qualsiasi tipo di sostanza alcolica. Infine, hanno sottolineato che l'alcolismo é una malattia e per guarire non basta accorgerersi di soffrirne, é necessario far leva sulla propria forza di volontà e sul coraggio che spingono a superare questa situazione.

La mia opinione personale é semplice: bisogna avere coscienza delle decisioni che si prendono e pensare sempre a tutte le conseguenze possibili. Questa é la chiave per volersi bene, essere consapevoli delle proprie scelte.

Martina C.
Classe II H

Liceo Scientifico Tosi Busto Arsizio

Programma Workshop Alcolisti Anonimi Sicilia

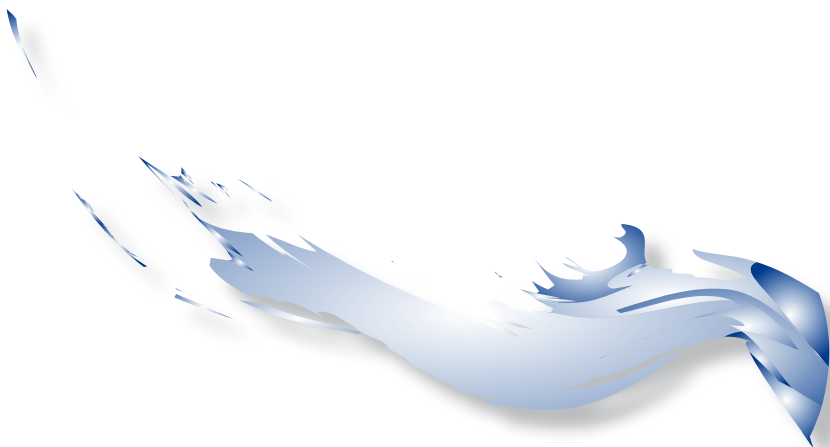
Cosa significa per te: “La Fede senza le opere è morta”.

Il cammino spirituale dovrebbe a poco a poco cambiare lo “stile di vita”; “il nostro modo di pensare si avvicinerà sempre più all’ispirazione. Giungeremo a fare affidamento su di esse”. Le sai cogliere nei vari momenti della tua giornata e seguire con fiducia?

Azione, meditazione e preghiera riassumono il Programma di recupero spirituale di A.A.. Come le vivo?

Condividi la necessità di uno sponsor personale come aiuto nel recupero personale? Oppure per te basta il Gruppo?

Che differenza sussiste per te tra ascolto passivo ed attivo all’interno di una riunione? É partecipazione grata?



I Dodici Passi di A.A. nella vita quotidiana

Mi chiamo Giulia e sono un'alcolista. Desidero subito testimoniare che A.A. sta cambiando la mia vita alla radice e oggi sono sobria finalmente da un anno e mezzo, dopo molti tentativi di astinenza. Voglio precisare che i Tre Legati mi stanno permettendo di cambiare, e per cambiare intendo costruirmi nuove strategie comportamentali efficaci per me stessa e per chi mi sta accanto.

Le 12 Tradizioni, nate per garantire l'Unità del Gruppo e dell'Associazione, mi aiutano nelle relazioni interpersonali, i 12 Concetti, nati per configurare il Servizio in A.A., mi aiutano moltissimo anche nel mio lavoro. I 12 Passi per il Recupero promuovono la mia crescita interiore, Spirituale. Dodici suggerimenti che, come si dice spesso, sono come suggerire di aprire il paracadute lanciandosi da un aereo.

Ed ecco il mio Primo Passo: l'ammissione che la mia condizione, con o senza l'alcol, era senza speranza. Oggi, quando mi sveglio, sento il bisogno di ricordare a me stessa che sono un'alcolista e decido di affidarmi a Dio e ad A.A. Leggere la

nostra Letteratura, condividere e confrontarmi con altri alcolisti, meditare e pregare sono diventati ormai per me pane quotidiano, il mio nutrimento Spirituale.

Il primo serio giro di Programma l'ho fatto con lo Sponsor. Avevo bisogno di conoscere e capire i 12 Passi e non di interpretarli a modo mio come avrei rischiato di fare da sola. È stato molto piacevole, liberatorio e rassicurante, anche se non sempre facile e, arrivata al XII, è stato quasi naturale cominciare a vivere i Passi nella mia vita quotidiana, assumendomi la responsabilità del mio Recupero.

Proprio in quel momento mi è stata offerta la possibilità di cominciare a fare Servizio nel Gruppo e di dare il messaggio ai nuovi venuti in una clinica. È cominciata per me una nuova era esistenziale, fatta di alti e bassi, ma anche di sobri equilibri. È un impegno costante di ginnastica emozionale e mentale, caratterizzato da un susseguirsi di 24 ore di senso compiuto.

Ecco un dono meraviglioso di A.A. per me: la consapevolezza

lezza che non posso e non mi viene chiesto di portare sulle spalle i fardelli del mondo ma nell'agire posso mettere il mio impegno, abbandonandomi alla volontà di un Potere Superiore. Così oggi mi alzo dal letto con il piacere di affrontare la giornata; e la sera, comunque vada, mi addormento pregando e piuttosto in pace.

Comincio a sperimentare i suggerimenti dei Passi in molte circostanze e faccio qualche esempio. La mattina presto leggo sempre qualcosa della nostra Letteratura, prego per predisporli a un atteggiamento di affidamento delle mie paure, dei miei limiti e delle mie risorse a Dio, alla Sua volontà e faccio un piano per le mie attività della giornata.

Avendo cominciato a conoscere e riconoscere i tratti dannosi del mio carattere, cerco di agire sempre meno d'impulso, chiedendomi qual è il vero motivo per cui voglio fare o dire qualcosa, quali reali sentimenti suscita in me il comportamento di un'altra persona, il perché, di una mia data reazione emotiva. Non sempre ci riesco e allora mi sforzo a posteriori di valutare i miei comportamenti e, se li ritengo inefficaci, valuto

l'opportunità e la modalità per fare la mia ammenda, ricordando che l'autogiustificazione e l'autocommiserazione, come pure il senso di colpa, sempre in agguato, sono ormai per me flagelli da tenere a freno.

Mi capita a volte di fare incontri o di trovarmi in situazioni che mi rievocano episodi del passato che avevo rimosso, facendo riaffiorare risentimenti o sensi di colpa e allora devo rivedere il mio IV ed il mio VIII Passo, per tornare serena.

Non è facile dosare il sano egoismo e lo spirito di tolleranza e amore. Anzi, questa è la mia difficoltà maggiore nelle relazioni interpersonali.

Non è facile essere Umile e onesta con me stessa prima di tutto e poi con gli altri, abituata com'ero a fare dell'alibi un'arte raffinata. È difficile, di fronte alle difficoltà, decidere che cosa è bene accettare e che cosa invece è il caso di cambiare.

La considero una ginnastica correttiva per il mio Recupero e la mia sobrietà. Mi rendo conto che la mia costante prudenza e il desiderio di controllare le mie emozioni, per paura di ricadere nella dipendenza affettiva, mi portano a restare intimamente a distanza dagli altri e dagli

eventi. Ma penso che questa sia una fase della mia vita in cui sperimento possibilità fino ad ora sconosciute e ci vorrà del tempo per raggiungere un certo equilibrio.

Anche quando apparentemente non accade niente di particolare, mi capita di provare un senso di inquietudine, che spesso tento di placare compandomi qualcosa.

Ma analizzandomi onestamente, magari leggendo qualcosa di A.A., scopro che in fondo ci sono, ben celate, le mie paure e allora l'unico modo per sentirmi di nuovo serena è diventato per me condividere con qualcuno e pregare, chiedere a Dio la Serenità, il coraggio e la saggezza necessari.

Ho letto giorni fa una preghiera che risponde intimamente ai miei bisogni: "Chiedo a Dio che mi conceda la vera pace della mente e la percezione del Suo intento nelle mie Azioni della giornata".

Chiaramente in tutto questo il mio Sponsor ha un ruolo rilevante, perché, mi aiuta a essere onesta con me stessa e obiettiva nel valutare le situazioni. Lo Sponsor non facilita la mia vita, ma semplifica il mio percorso aiutandomi a mante-

nere la rotta, dato che io continuo a sbandare sulla scia del perfezionismo e della razionalizzazione.

Allo Sponsor devo anche l'incoraggiamento a considerare le mie qualità (oltre ai difetti), a gioire delle piccole conquiste (oltre che ammettere i miei fallimenti) e quando infine arriva la sera, a mettere tutto questo nelle mani di Dio.

Mentre procede il mio lavoro interiore, sono tornata all'Azione assumendomi le mie responsabilità in famiglia, nella società, nel lavoro e nel Gruppo. Mi sorprende a possedere nuove energie mentali e fisiche.

Mi accorgo che i suggerimenti del Programma sono davvero applicabili a ogni circostanza e ogni contesto, compresa la mia professione, tanto che con mia sorpresa mi capita di avvertire la stima e la considerazione degli altri, proprio adesso che ho smesso di cercarle.

Che dire poi della partecipazione alla vita dell'Associazione... del Servizio... Arricchisce le mie 24 ore costantemente e intimamente.

È la mia palestra di vita, dove trovo tutto ciò di cui ho bisogno per costruire un giorno alla volta la mia sobrietà emotiva.

Sento di essere solo all'inizio di un cammino che durerà tutta la vita, ma è rassicurante l'avere scoperto che esiste un'Unità di misura umana e possibile: 24 ore e 12 Passi.

Concludo testimoniando che la grande forza che A.A. mi regala, anche per oggi, è un profondo senso di appartenenza, che mi permette di sentire che non sono sbagliata e sola, ma semplicemente un'alcolista fra tanti.

Serene 24 ore a tutti e grazie.

Giulia,
Abruzzo-Molise



Un affettuoso saluto a tutti!

Sono un'alcolista anonima.
Come tutti le persone normali
ho molti difetti del carattere.

Essendo però alcolista ora so,
che proprio questi difetti mi
hanno portato alla bottiglia! Ho
chiesto al mio Potere Superiore
di darmi una mano per eliminarli.
Un giorno alla volta, con umiltà,
con i miei limiti e i miei tempi, ci
provo ogni giorno. Ho fatto un
elenco ben definito nel passo
precedente e ora devo lavorare
su me stessa. Ho iniziato con
l'autocommiserazione.

Mi sono sempre lamentata di
quello che non ho mai avuto,
senza tenere presente di
quello che ho, e non apprezzo.
Ho sempre criticato chi
aveva le idee diverse dalle
mie, dimenticando che devo
guardare il palo nel mio occhio
e non la pagliuzza dell'altro.
Sono sempre stata invidiosa
delle capacità e doti degli altri,
senza pensare alle mie di doti,
e questo mi ha portato a non
volermi bene, questo passaggio
è stato abbastanza elaborato!
Riconosco di avere delle
qualità, le doti che il mio Potere
Superiore mi ha regalato, ma
facevo confusione, ho queste
«qualità» verissimo, ma sono

doni innati, sono capacità in-
site nella mia personalità non
fanno testo con il volersi bene!
Volersi bene è una faccenda
complicata da esprimere per
me! Il vivere come un militare
mi ha portata ad essere sem-
pre sull'attenti, pronta alle ne-
cessità degli altri, scordandomi
che non sono al comando di
nessuno.

Ho lavorato tantissimo su que-
sto passaggio! Volersi bene,
oggi per me, significa saper
dire no, se è il caso, indossare
l'abito che mi piace senza far-
mi condizionare, gestire il mio
tempo in conformità alle mie
esigenze preordinate, senza
sottostare alle regole militare-
sche che da sempre mi sono
state imposte! Il Potere Supe-
riore mi ha reso libera di sce-
gliere le mie capacità e usarle.
Mi ha dato la possibilità di sfrut-
tare le mie capacità, di provare
a fare anche quello che ritene-
vo impossibile imparare.

Ho imparato a sentire senza
ascoltare quello che ritengo
giusto, tollerare l'ignoranza,
valutare bene le cose che pos-
so o no, cambiare con onestà
senza tentennamenti.

Questi difetti del carattere li ho

elaborati, metabolizzati, valutati, condivisi, mettendo in discussione me stessa, a volte con fatica e lottando con il mio orgoglio, credere in me stessa è stato l'ostacolo più difficile.

Ora, dopo molti ostacoli da superare, molte perplessità, parecchie incombenze, stavo rischiando di arrendermi, ma la mia ostinazione, che ho sempre ritenuto un difetto del carattere, si è rivelata utile.

Ho preso una decisione drastica, e ho risolto il problema davvero importante! I difetti del mio carattere non sono uguali a quelli dei miei amici alcolisti, simili sicuramente, ma non identici! Ciascuno di noi ha un vissuto proprio, un'indole personalizzata, un quotidiano diverso, una personalità propria,

e il 7° Passo io l'ho costruito su misura per me, di certo ho trascurato qualcosa, e devo quotidianamente guardarmi dentro con la più totale umiltà.

Ma ho sempre a mia disposizione un amico di A.A. e il Potere Superiore.

Da parte mia sono consapevole che non mi devo perdere di vista e mettermi sempre in discussione. Per questo 7° Passo, sono pronta a cambiare, ho rimboccato le maniche, accantonato l'orgoglio, e lavorato su me stessa, solo un giorno alta volta, senza fretta ma con determinazione.

Da un A.A un abbraccio a tutti e 24 ore serene.

Settimo passo

Ciao

Il mio nome non importa, sono un'alcolista anonima, una persona pronta a chiedere un aiuto per eliminare i suoi difetti di carattere, questo mi chiede il Settimo Passo, "CAMBIARE" con Umiltà.

Cambiare le imperfezioni del mio carattere. A volte sono difetti trascurati dall'abitudine, radicati dall'infanzia, acquisiti dall'alcol che rende la visualità della vita in modo anomalo.

Una retrospettiva fatta con cura, senza se e senza ma.

Parlando di me stessa, devo modificare il mio modo di por-mi di fronte a situazioni che non gradisco.

Generalmente non reagisco in modo «scorretto» ma il mio dentro si riempie di rabbia che sfocia con un malessere incontrollabile, la rabbia non me la posso permettere, sono alcolista e potrebbe avere dei risvolti disastrosi.

Sto imparando a guardare senza limitarmi a sentire, mi alleno a vedere e non guardare di sfuggita, l'ascoltare e non sentire, questo modo di essere è un'arma a doppio taglio, determinati discorsi mi sarebbe uti-

le non sentirli, ma al contrario ascoltarne altri che mi sarebbero molto utili, ma che io, molto superficiale in determinati contesti, trascuro di mettere in atto. A.A. mi sta insegnando a cercare l'equilibrio emotivo, che mi sforzo sempre di applicare, so benissimo che non è facile per me, per un vissuto che ho alle spalle e che vorrei tanto non ci fosse mai stato, un vissuto all'insegna del mio io, egoista, egocentrica al massimo, senza un briciolo di Umiltà, che ha radicato in me carenze emotive molto importanti.

Devo lavorare molto ma mai da sola, il mio compagno di viaggio, il mio Potere Superiore, sono i miei custodi di vita.

Tanti amici sono sempre presenti come il pronto soccorso, una parola, una battuta, un racconto strampalato, senza sforzo mi mostrano che sono fuori strada! Stando così le cose è palese che voglio avere il coraggio di spostare uno ad uno quei pezzi di macerie che costituivano la mia vita, pietre che ho sempre scagliato verso gli altri e che è ora che ,con tanta umiltà, vada a chiedere perdono, perché, non so quanto

siano state profonde queste ferite, da me propinate, senza distinzione. La serenità è la linfa della mia sobrietà emotiva, acquisita, dopo aver trovato la forza "in A.A." di perdonarmi e riuscire a farmi perdonare.

A volte, a fuggire di fronte alle difficoltà, si peggiorano le cose. In A.A. ho imparato che sta a me riprendere prontamente in mano la mia vita e, chiedere aiuto a qualcuno più in alto di me.

Saluto e auguro a tutti, anche ai non alcolisti la serenità. Non credo nella felicità, ma nella serenità che vivo, che è in me, e che posso trasmettere ad altri, quotidianamente è la mia meta che non voglio mai perdere di vista.

La serenità che auguro a tutti, senza distinzioni deve essere contagiosa! Un'alcolista in cammino con A.A.

Ottavo Passo

Sono un'alcolista nell'immenso mondo di A.A. l'Ottavo Passo mi suggerisce di fare un elenco delle persone a cui ho fatto del male, un passo faticosissimo, in quanto l'elenco è particolarmente intenso di nomi che avevano fatto del male a me, non che io sia una santarellina, anzi, ma analizzando bene le cose, il male ricevuto mi ha lasciato un segno indelebile che non riesco a cancellare" o forse non voglio".

Ricordi vivissimi che lacerano l'anima, stando così le cose mi sono limitata a perdonare e, perdonarmi. Non è stato facile, ma ho lottato con tutta me stessa per riuscire a dire: Potere Superiore perdona loro che non si sono resi conto del male che mi hanno fatto. Fatto questo ho iniziato l'elenco delle persone che ho danneggiato, senza prendere in considerazione che le persone lese, non erano pochine.

Sono convinta che il male più importante l'ho fatto a me stessa e perdonarmi è stato il lavoro più faticoso di tutto il percorso di recupero.

Senza troppa fatica ho iniziato a scusarmi con i miei familiari,

ai miei figli ho chiesto scusa per non avere fatto la mamma, avrei potuto farne a meno, ad essere sincera, stavano bene con la mamma ubriaca, non c'era nessun controllo, potevano fare quello che volevano, io, "avevo la bottiglia!

Ma voglio essere a posto con me stessa ed essere onesta con la mia coscienza è fondamentale per la mia serenità! Ho chiesto scusa per avere letto di nascosto i loro diari personali, entrando nella loro intimità come una ladra, con la giustificazione di "proteggerli" dalle eventuali insidie della vita, devo dire però che in alcune circostanze è servito, l'alcol aveva inculcato in me la convinzione di agire in modo corretto, anche se l'alternativa sarebbe stata un dialogo aperto e responsabile.

Mi sono scusata di essere stata imperativa nel momento post sbornia, quando, dopo il pranzo, abbondantemente sbronza, pretendevo il silenzio più assoluto.

Mi sono scusata delle figuracce che ho provocato in determinate circostanze, ma come dicevo poco fa, questi fatti in

loro non hanno provocato nessun risentimento. "E' quello che penso io". Si limitavano a starmi alla larga e incassare le laute mance che elargivo per fare i miei comodi.

Sono stata scusata anche dai miei vicini per alcuni comportamenti inusuali, avendo compiuto molti atti che io definisco "dispetti", ma che in realtà erano danni ai quali non ho mai dato nessuna importanza.

Essendo alterata dal veleno che era ristagnante nel mio corpo quando capitava l'occasione porgevo le mie umili scuse, con i dovuti modi di circosanza.

Quanta umiltà mi ha insegnato questo passo! L'Ottavo e il Nono Passo li ho svolti in un solo passaggio, ho imparato che chiedere scusa se si è veramente pentiti degli atti sconsiderati, è un passo molto importante nel percorso di recupero, all'interno di A.A. e nel quotidiano.

Oggi non aspetto nemmeno un secondo se sbaglio consapevolmente, e ne traggio dei vantaggi inestimabili.

Con qualche «giorno» alle spalle in A.A. devo confessare che ho fatto molto più fatica a perdonare che fare ammenda. Con questa "confessione" di perdono, abbraccio tutti con immenso affetto...

Un'alcolista anonima.



Quando arrivai in A.A. fui accolta da un Gruppo di amici dove nessuno mi chiese nulla, non vi erano quote o tasse da pagare, l'unica cosa che mi venne chiesta per diventare membro di A.A. fu il sincero desiderio di smettere di bere.

Quando a fine Riunione vidi che gli amici del Gruppo mettevano mano al portafogli, mi fu spiegato che il contributo era volontario, e quindi non obbligatorio e che serviva per coprire le spese; dell'affitto della sede, la luce, le tasse, l'acquisto degli opuscoli da dare ai nuovi venuti e altro.

Dopo un po' di tempo cominciai a partecipare attivamente alle attività del Gruppo, a fare mio, il Programma, capire l'importanza che il Gruppo deve avere per provvedere autonomamente alle proprie necessità e capire l'opportunità, di offrirmi per il Servizio.

In questo contesto, ho capito l'importanza della 7^a Tradizione che ci responsabilizza ad autodisciplinarci autonomamente.

Con la 7^a tutti noi contribuiamo a tenere aperto il Gruppo e a farlo funzionare nel migliore dei modi, ed è così che l'indipen-

denza di A.A. e la sua continuità, dipendono da noi.

Nel testo "Alcolisti Anonimi diventa Adulta" possiamo leggere, la nascita della 7^a Tradizione dall'esperienza diretta di Bill W. e le sagge conclusioni attraverso le quali, i nostri "Pionieri", giunsero a "Scegliere la povertà che libera l'anima e la eleva". Ci fa capire che, questa Tradizione corrisponde al 12° Passo perché senza la 7^a che è la garanzia di A.A. nel mondo, non sarebbe possibile mantenere i S.G. i quali si preoccupano di raggiungere con il "Messaggio" ogni angolo della terra in cui ci siano persone che soffrono a causa dell'alcolismo.

Inoltre, senza il contributo della 7^a, non si potrebbero pubblicare libri e opuscoli i quali sono stati scritti a prova-errore per non farci incombere in eventuali malintesi e, per far capire al singolo alcolista e non, che l'alcolismo è una malattia irreversibile ma che è possibile fermarla. Se anche non abbiamo molti soldi, grazie al nostro senso di appartenenza verso l'Associazione, possiamo contribuire facendo Servizio.

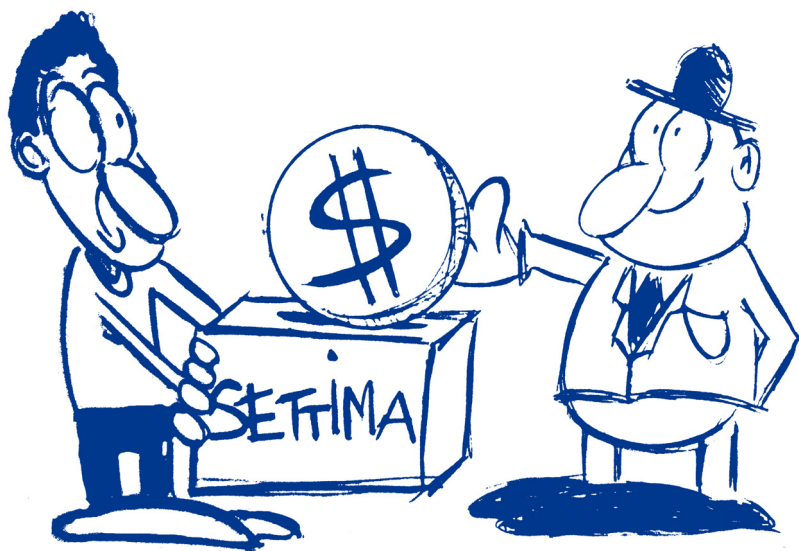
La gratitudine verso Alcolisti

Anonimi, possiamo esprimerla sia materialmente sia spiritualmente, la 7^a quando è vissuta responsabilmente, è linfa vitale che permette ad A.A. di esistere, crescere e progredire.

La 7^a non ci appartiene, ma appartiene a Alcolisti Anonimi mondiale ed entra a far parte di un'eredità che ci hanno lasciato i nostri Cofondatori, ci permette di ricevere o trasmettere il messaggio di A.A. e ci consente di mantenere vivo quel grande dono che è la "nostra sobrietà."

Ogni Gruppo dovrebbe aver compreso che il significato del momento della "Colletta" è particolarmente legato alla sopravvivenza della sobrietà di ogni singolo alcolista e, di conseguenza dell'Associazione nel suo insieme.

Serene 24 ore
Un alcolista anonimo



VII^A TRADIZIONE - A CHI HA SARÀ DATO

(Jane, Area XXX)

Mi piace scrivere di questa Tradizione perché è stata molto importante per me. Ricordo la prima volta che l'ho letta (o forse l'ho sentita, ora non ricordo): era per me allo stesso tempo una rivelazione e rivoluzione. Pensavo che era bene ricevere denaro, molto denaro, ma con minimo lavoro da parte mia. Accettavo contributi con piacere. Credevo che il mondo mi doveva dare. Perché? Perché sono io! Tutto è cambiato adesso, perché tra i Passi, le Tradizioni e i Concetti di Servizio ho trovato un nuovo stile di vita. Ogni volta che leggo le Tradizioni imparo, e vedo le cose in modo diverso. L'idea di avere i soldi sufficienti a pagare le necessità, più una prudente riserva, era una rivelazione allora e lo è oggi.

Molte persone adorano i soldi come Dio. Infatti, molte istituzioni religiose e di servizio prendono più di quel che danno. Non è così in A.A.. Non c'è una burocrazia che mangia denaro per gonfiarsi o una persona come il presidente del consiglio di amministrazione.

Alcolisti Anonimi non cresce ricca, ma tutti crescono e A.A.

è cresciuta senza molti soldi, senza promozione e senza diventare famosa. C'è un Potere ma nessuno ha potere. Il principio che il potere è un Dio - come noi potremmo concepirLo - è una restaurazione di Principi Spirituali per mantenere la salute mentale e l'equilibrio. Anche in questa Tradizione c'è un senso di responsabilità comune: non scarichiamo sugli altri, come molti di noi hanno fatto quando bevevano.

La responsabilità di contribuire ed essere una parte del grande insieme è anche un principio Spirituale, perché la fede è necessaria (fede negli altri e fede in un Dio che ci ama), ma è anche un processo da condividere e sul quale lavorare insieme: non funziona senza il contributo dei singoli membri.

Molti anni fa, gli Anziani compresero che i contributi esterni erano pericolosi, perché avrebbero aperto la porta alle influenze dall'esterno: i Fiduciari forse avrebbero potuto pensare di condurre le cose senza fare riferimento alle esigenze di A.A. nel suo insieme.

Chi paga il pifferaio ha diritto a scegliere la musica: non sei in-

dipendente. Capire quello era molto importante per me da sobria. Una volta l'alcol mi diceva che cosa fare e come farlo, mi controllava, e a causa della mia dipendenza ero diventata dipendente dagli altri, ho usato gli altri e sono stata usata dagli altri, non avevo relazioni giuste. Anche le capacità che Dio mi aveva dato non le rispettavo, le buttavo via, non contribuivo, non concepivo il Servizio, quando davo, era con l'aspettativa di ricevere: era solo un *do ut des*. Per me il concetto di mantenermi completamente da sola non riguarda solo il denaro, è anche fondamentale per vivere in relazione con altri e capire quello che Dio vuole da me, molte volte Dio mi indicava la direzione per cambiarmi ed era quando in certi momenti non avevo abbastanza soldi. Per esempio, ero un'attrice ma non avevo lavoro come molti artisti, pensavo di essere speciale, ma di non avere avuto abbastanza opportunità per praticare la mia arte. Allo stesso tempo, avevo un senso di umiliazione, perché non avevo abbastanza soldi per pagare le mie necessità. Così una volta espressi in una Riunione le mie sofferenze.

Dopo la Riunione, un'amica Anziana mi disse: "Non dire a Dio: dammi! Prova a cambiare il tuo atteggiamento con Dio, il problema non è che Dio non ti sente, ma che tu non Lo senti, forse dovresti domandargli che cosa Lui vuole da te, non hai soldi? Trovati un lavoro e basta!". Era necessario per me abbandonare le mie vecchie idee per trovare altre possibilità, ma anche opportunità per il servizio, ho chiesto umilmente di darmi la volontà per donare Servizio ed eliminare i miei difetti di carattere, e che Lui mi togliesse dalle situazioni che mi umiliavano (Sesta e Settima Tradizione).

Ora sono un'insegnante e questa professione mi ha dato molto, Dio mi ha dato altre opportunità di usare le mie capacità. E quando ricordo di dividerle con gli altri e di farlo perché lo amo e non per ricevere qualcosa in cambio, allora tutto va a posto.

A.A. afferma che ogni membro è responsabile del proprio mantenimento, afferma pure che tutti sono uguali ma nessuno allo stesso modo dell'altro, ognuno contribuisce a suo modo. Tra di noi, certi lavorano molto con gli altri, certi fanno le

pulizie, certi testimoniano la loro vasta esperienza, certi operano a livello di Servizi Generali, altri vengono solo alle Riunioni e riscaldano la sedia, non c'è una cosa migliore dell'altra, tutti coloro che partecipano fanno un grande Servizio per la loro sobrietà, non c'è nessuno che è più importante di un altro.

Quelli che ci hanno precedenti notarono a loro tempo che egoismo e mania di grandezza sono un rischio connesso con la ricchezza e che bisogna desiderare la povertà, ma il principio della povertà comune venne fermamente e definitivamente stabilito nella Settima Tradizione di A.A., che ci dà più di quanto i soldi possano comprare.

Noi accettiamo con Umiltà e gratitudine e abbiamo un Programma che ci aiuta a vivere, questa Tradizione in particolare mi ha dato l'opportunità di capire che cosa ho da dare per dividerlo.

Così come un altro Grande Libro dice "a chi ha sarà dato", a me oggi è stato dato il regno del paradiso, è qui, è nelle mie mani quando ci teniamo per mano per pregare e lavorare insieme: non per gloria, non per soldi, non per ricevere, ma per condividere, per contribuire, per stare sobri e aiutare gli altri.

Grazie per la mia sobrietà.

Jane

VII^ Tradizione

Buongiorno ragazzi. Sono più di sette anni che frequento i gruppi di Alcolisti Anonimi e credo di aver toccato il mio fondo, sono sobrio da poco tempo e ho deciso di scrivere quelli che sono i miei pensieri. Capisco poco di spiritualità, di Tradizioni e di tutto il resto, ma credo che il Programma di Alcolisti Anonimi sia nato sulla nostra storia personale, perciò leggetemi come uno che sta facendo la pulizia nella sua vita da tutti i tipi di dipendenze, compreso l'alcool.

Sono qui a scrivere o meglio a tentare di scrivere due parole su quel che è per me il rapporto con il denaro, il "Dio denaro" temibile antagonista della mia vita. Inizio premettendo che all'età di 14 anni ebbe inizio la mia vita lavorativa nell'impresa di famiglia.

I guadagni erano molto alti per un ragazzino della mia età, non perché ero privilegiato, ma perché il mio lavoro era molto faticoso, terribilmente infausto e anche impegnativo perché occupava minimo 12 ore della mia giornata.

In quel periodo conoscevo già l'alcool. Avevo perso ogni con-

trollo della mia malattia ed ero in una situazione disastrosa che mi portava ogni giorno a spendere sempre più di quel che avevo a disposizione, era un continuo star male nella mia malattia. La giornata iniziava con la preoccupazione di aver terminato di lavorare la sera e avere i soldi in tasca per pagarmi da bere e tutto l'oblio che ne conseguiva dopo le mie bevute. A 21 anni capii che avevo un grande immenso problema, e conobbi A.A., dopo aver provato a frequentare con poca onestà o forse ancora non molto maturo, non mi fermai e feci altri sei anni di guerre che mi portarono alla rovina economica e spirituale.

Ogni volta che pensavo di avere toccato il fondo avevo modo di sperimentare che dopo scendevo di un altro gradino dentro l'inferno.

Tentai in ogni modo possibile di fermare questa follia quotidiana e spesi fortune per ogni tipo di terapie che si presentavano, purtroppo senza alcun risultato. Tentai o per lo meno l'idea era quella, il suicidio in differenti occasioni, non avevo nessun controllo su quelle che

erano le decisioni della mia vita. Un pomeriggio di pochi mesi fa, ebbi un'illuminazione, accecante che a parole non riesco nemmeno a spiegare: mi tornarono in mente i Gruppi di A.A. Tornai a frequentare, e dopo poco scivolai nuovamente, allora intensificai il numero di Riunioni e tutti i gruppi che potevo frequentare, feci riunioni tutti i giorni.

Frequentai anche se appiedato, perché mi tolsero la patente al momento di fare l'esame per la revisione in quanto mi ubriacai quel giorno stesso e, mi dimenticai dell'incontro. Così mi prolungarono la pena e l'ammonda di altri sei mesi.

Pian piano apprezzando il fatto che mi stavo salvando la vita ogni sera, iniziai a sentire il bisogno di versare la Settima, non solo per il mio contributo all'Associazione, ma perché era come se quei soldi servissero a darmi un impegno per avere un futuro sobrio.

I soldi erano la garanzia di avere la mia responsabilità di quel che stavo facendo, non li spendevo più per la distruzione, ma per il mio Recupero giorno per giorno, gruppo per gruppo, 24 ore alla volta con tanto entusiasmo. Oggi mentre vi scrivo è il

25 di settembre e conto addirittura 14 giorni di sobrietà sia dal bicchiere che dalle mie altre due dipendenze distruttive.

In questi giorni di pulizia totale ho capito che da solo non ce l'avrei fatta, perché nella mia solitudine, sono inciampato nuovamente ed è allora che ho compreso l'importanza di avere uno Sponsor, qualcuno che mi accompagnasse.

Ho chiesto ancora aiuto agli Anziani dei gruppi che non mi è stato negato, così oggi, dopo una ricerca, affronto il Programma e tutto quello che mi succede nella vita con l'aiuto del mio Sponsor, ma non solo, anche dei gruppi tutti e di un programma per me impareggiabile e ho per la prima volta nella mia vita raggiunto risultati impensabili sino a pochi mesi fa, al punto che mio padre è strabiliato, ma non solo lui, i miei operai, le impiegate, i miei clienti e addirittura qualche mio amico.

Oggi mi mantengo, riesco a risparmiare perfino un pochino per qualche piccola soddisfazione personale perché, sto imparando ad attribuire il giusto valore ai soldi e sto sentendo la faticosa risalita su questi gradini. Per me questo poco è

un enorme ricchezza proprio per quello che voi mi date, ed è quel tanto che mi sembrava al di sopra delle mie capacità sino a ieri, a questo punto, grazie a questa ricchezza regalata, se mettessi nel cappello pochi centesimi o pochi Euro sarei davvero un'idiota.

Il mio Sponsor mi ha suggerito di versare responsabilmente senza privarmi di nulla e senza dare un obolo, ma al contrario di versare secondo le mie possibilità ricordandomi che quello che verso serve a tutti noi di A.A. per riuscire a trasmettere il messaggio.

Marko Emilia Romagna



VIII^ Tradizione

Ciao a tutti sono un'alcolista.

Il Gruppo mi ha insegnato molto, ma io ho voluto e dovuto imparare ad ascoltare.

L'impatto con le Tradizioni per me non è stato piacevole! Capire il meccanismo di alcune funzioni, mi è stato ostico da subito. Le tradizioni però erano la "disciplina" di un buon andamento strutturale di A.A.

Smettere di bere non è stato semplice, continuare a non farlo un pochino più complicato, in quanto, cambiando vita tutto si è capovolto, ci si abitua a una vita diversa e la cosa sembra conclusa.

Parlare di Tradizioni però mi ha insegnato un pò di "disciplina", cosa che non ho mai preso in considerazione, un giorno alla volta, un passo alla volta e per me andava benone!

Capire che A.A ha una struttura ben definita, e conoscerne i contenuti mi ha incuriosito.

Nel Gruppo che frequento, a dire la verità si parla poco di Tradizioni. "Calma!" - mi si ripeteva sempre, a me, frettolosa di sapere tutto e di fare tutto. Grazie a questa calma acquisita, ho letto le Tradizioni ma come una faccenda fuori

dalla mia portata! L'Ottava Tradizione mette al corrente i partecipanti all'Associazione, che persone non alcoliste possono essere integrate per svolgere lavori particolari.

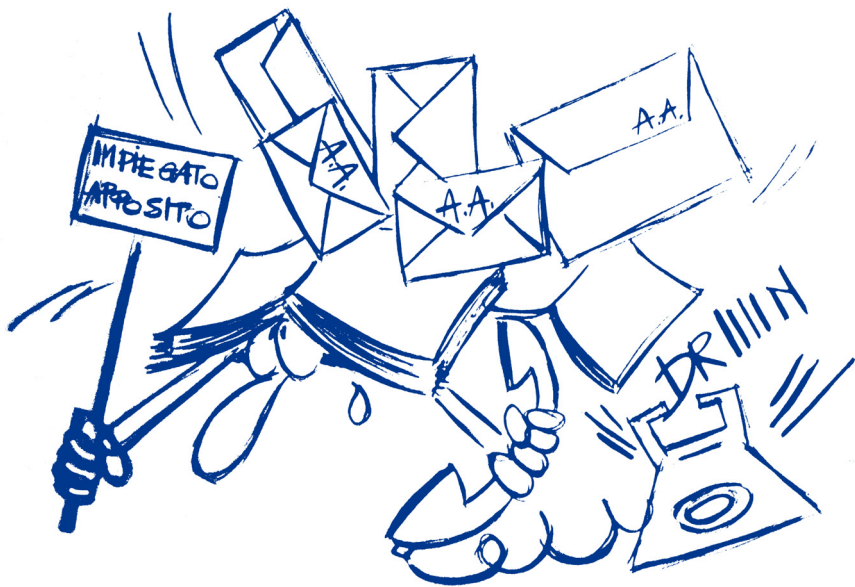
Va da sè che queste persone sono come «un reparto a parte», e che devono essere pagate, il pensare che non alcolisti facessero parte dell'Associazione, proprio non me lo aspettavo, quanta pazienza i miei amici hanno messo a mia disposizione per farmelo capire, mi hanno spiegato come se fossi una bimba, che A.A. non dovrebbe essere professionale, ma che impiegati appositi (anche se non alcolisti), potevano essere assunti come in una qualsiasi azienda, pur non facendone parte.

Ragionando, chiedendo, leggendo e condividendo con chi ne sapeva più di me, ho realizzato che molte mansioni erano difficili da gestire, in un grande magazzino, occorre qualcuno che sappia dove e come accumulare il materiale che deve distribuire! In un call center non sempre è possibile disporre di alcolisti che possono sapere dove un amico può accedere a

un Gruppo, piuttosto che a un altro. Forse dico delle fesserie, ma io alcolista, sebbene abbia delle 24 h alle spalle, leggo e interpreto l'Ottava Tradizione con questa ottica. Impiegati apposti che pur non essendo alcolisti svolgono un lavoro professionale e retribuito. Sarebbe una cosa inaccettabile retribuire un 12° Passo, ma smaltire quintali di libri, e distribuirli è un'altra faccenda, se l'ho capito io, è sicuro che lo capiscono tutti.

Non è molta la mia esperienza in questo contesto, ma le Tradizioni sono il cardiogramma del cuore di A.A. occorre però leggere e interpretare nella giusta ottica questo meccanismo, che io, sebbene ignorante, alla fine ho capito e condivido...Serene 24 h ore a tutti...vi voglio bene...

Un'alcolista come tante.



VIII^ Tradizione

Ciao a tutti sono un'alcolista!
Parlare dell'Ottava Tradizione è facile da spiegare ma scrivere mi è un po' difficile, mi sento in dovere di farlo...alcuni Gruppi non sanno che in A.A. vi sono le Tradizioni, ebbene, le Tradizioni riguardano A.A. nel suo insieme, l'organizzazione, il servizio, il buon funzionamento dei vari compiti che i Comitati svolgono. A.A. non dovrebbe essere professionale.

“Dovrebbe” sembra una nota stonata ma non lo è! A suo tempo gli alcolisti erano pochissimi rispetto agli attuali, e tutti facevano tutto, ora le cose e i tempi sono cambiati e l'organizzazione è indispensabile, ma A.A. non deve essere professionale, A.A. può assumere degli impiegati, operatori, tecnici, operatori ecologici e personale di altro tipo, come in una qualsiasi azienda, ma non deve tra-

sformarsi in una azienda nel termine usuale! A.A. è un'Associazione, ed il suo unico scopo è quello di aiutare l'amico che soffre, non dimentichiamolo! Gli «aiutanti» che collaborano non sono alcolisti ma sono stipendiati, e non fanno parte dell'associazione, un 12° Passo non può essere pagato! Tutto viene coordinato secondo criteri logistici, pratici, e collaborativi al tempo stesso, A.A. è una famiglia allargata, dove ciascuno ha il suo ruolo, ricordiamoci che chi collabora è un servitore e non un PADRONE. In A.A. non comanda nessuno! Ma ciascuno di noi deve fare la sua parte, con i suoi limiti e le sue possibilità.

L'unione fa la forza e l'umiltà costruisce un suo piccolo mondo lavorando su se stessi con gli altri, senza aspettative ma con Amore con la A maiuscola! Tutti per uno e uno per tutti... una A.A. lombarda.

VIII^ Tradizione - Per l'amore non c'è prezzo

(Gaia)

Non mi interessavano molto le Tradizioni un tempo, quando ero giovane. Ero affascinata dai Passi, parlavano al mio cuore, davano risposta a quella sete immensa che avevo tentato inutilmente di estinguere con l'alcol. Mi indicavano la strada, davano un senso alla mia vita, a tutto, anche alle cose sbagliate... soprattutto a quelle.

Le Tradizioni venivano commentate dagli Anziani. Io ascoltavo, a volte affascinata, a volte distratta. Come sia accaduto che un giorno me ne sia innamorata non so, mi apparve, a un certo punto, chiaro che nelle Tradizioni era rispecchiato il mondo che avevo sempre sognato. Un mondo fatto di libertà, un mondo guidato dall'amore, inspiegabilmente e magistralmente, a dispetto di tutti i fallimenti dei suoi componenti. Un mondo dove c'è un posto per tutti e nessuno te lo può togliere. Un mondo dove ci si tiene per mano, fatto di amici che talvolta litigano, sbagliano, ma amano.

Un mondo dove è contemplato l'errore, compreso e non biasimato. Un mondo che ha fede nel tuo senso di responsabilità e nella tua capacità di autonomia. Un mondo dove non esistono capi, maestri, docenti, esperti eppure dà risultati là dove nessun altro è stato capace di agire. Un mondo dove i Principi sono al di sopra delle singole persone, eppure ogni persona ha un valore immenso. Un mondo fatto di persone che non hanno bisogno di mostrare il viso, perché quello che parla è un unico cuore.

Non avrei mai immaginato nei tempi funesti del mio alcolismo attivo che tutto, ma proprio tutto, il bello e il brutto, il buono e il cattivo, la gioia e il dolore, sarebbero stati oggi i preziosi strumenti con i quali avrei potuto tendere la mano all'amico che soffre ancora e indicargli la strada. Tutto questo mi ha salvato la vita, ancora di più: me l'ha data la vita, io non l'avevo. Mi ha generato l'amore, e per l'amore, anche volendo pagare, non c'è prezzo.

VII° Concetto

Mi chiamo Susanna e sono alcolista. La prima volta che ho sentito parlare di Concetti ero “sobria “ da 3 anni!

Non sapevo nulla, e a essere sincera fino in fondo, non avevo mai sentito parlare di questo “ servizio”. Eppure facevo Programma, andavo alle Riunioni, frequentavo diversi Gruppi e mi “ritenevo informata.” Mia nonna mi diceva sempre, che anche vivendo cento anni non si finisce mai di imparare”! Ho letto e riletto tutti i Concetti, senza capire a cosa sarebbero serviti ma voglio uscire dalla mia ignoranza che non ha limiti.

Con la calma che A.A. mi ha insegnato ad usare, senza la presunzione di diventare colta in questo campo, e chiedendo agli “anziani”, ho capito qualcosa, molto poco a dire il vero, ma il poco è meglio di niente, ed ecco quello che io Susanna alcolista, ho messo nel bagaglio della mia poca esperienza i Concetti. Ogni rappresentante di gruppo partecipa alla Riunione di Area. In questo gruppo di responsabili vengono eletti

alcuni alcolisti denominati “Fiduciari”, persone che godono della fiducia appunto dei Gruppi che hanno posto a loro volta la responsabilità di rappresentarli nella Conferenza dei Servizi Generali che sono autorizzati a dirigere e condurre tutti gli affari del Servizio Mondiale di A.A. per rendere efficiente e operativo lo Statuto della Conferenza stessa, basandosi sulla forza della Tradizione, e sul potere dei fondi di A.A. nel suo insieme. Questo è quello che ho assimilato leggendo e rileggendo questo Concetto.

Non so se sono riuscita a esprimermi in modo corretto, ma questi sono i miei limiti.

Mi auguro che nei Gruppi se ne parli più di frequente di quanto si stato fatto fino ad ora! Non mi resta altro che suggerire di proporre questo argomento nelle Riunioni più di frequente e, che la mia ignoranza non sia contagiosa! Un serenissimo augurio per un percorso sereno, colmo del desiderio di non limitarsi ai Passi e alle Tradizioni! Grazie A.A. per quello che mi doni.

VII° Concetto

La Conferenza riconosce che lo Statuto ed il Regolamento del Consiglio dei Servizi Generali sono degli strumenti legali; che i fiduciari sono perciò pienamente autorizzati a dirigere e condurre tutti gli affari del servizio mondiale di Alcolisti Anonimi. É inoltre inteso che lo stesso Statuto della Conferenza non è un documento legale. Per la sua definitiva efficacia esso si affida invece alla forza della tradizione e al potere del Tesoro di A.A.

Alcune considerazioni sul Settimo Concetto, che definisce come si debba mantenere equilibrio tra il Consiglio dei Fiduciari e la Conferenza dei Servizi Generali.

Viene riconosciuta ai Fiduciari la completa affidabilità nell'amministrare i fondi e le decisioni su quali siano i Servizi prioritari e quali possano essere accantonati; questo è nelle loro facoltà. Ma il Consiglio dei Fiduciari non può e non deve ignorare i suggerimenti che la Conferenza attraverso i Delegati esprime, in quanto questi ultimi, pur non essendo operativi, rappresentano l'intera Associazione. Avere il potere legale sui fondi e sui servizi non può non tenere conto delle direttive della Conferenza, in quanto i Delegati,

come rappresentanti dei Gruppi, possono dissuadere i Gruppi stessi dall'inviare i contributi. Questa suddivisione dell'autorità permette di attribuire in pari misura le responsabilità dei risultati della gestione economica. Sarebbe da tenere presente, come citato nel testo di questo Concetto, dove viene sottolineato che i Fiduciari hanno piena libertà di "ridurre le cifre del bilancio preventivo approvato in Conferenza, anche se tale azione potrebbe limitare o cancellare piani o progetti già avviati dalla Conferenza stessa". La comunicazione e la collaborazione tra queste due componenti di Servizio assicurerà nel tempo la migliore gestione delle nostre risorse.

Giuseppe

ACCADDE A LUGLIO:

- 1939** - Separazione dell'A.A. del centro-ovest dagli Oxford Groups: AA è ora un'associazione a sé stante.
- 1950** - Prima Convention Internazionale a Cleveland. Le Dodici Tradizioni vengono adottate dall'Associazione.
- 1955** - Convention a St. Louis per il 20° anniversario. Pubblicazione della seconda edizione del libro Alcolisti Anonimi. Il 3 luglio, i veterani consegnano all'Associazione i tre: "Legati del Recupero, dell'Unità e del Servizio.

SCRITTI A LUGLIO DA BILL W.

[Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

- 1945** - Su Grapevine: passato, presente e futuro [490]
- 1946** - Il singolo in relazione ad A.A. come insieme [40]
- 1947** - Pubblicazione del libro Una scoraggiante avventura [131]
- 1948** - Ottava Tradizione [108]
- 1949** - Anne S. [451]
- 1953** - Un frammento di storia: l'origine dei 12 Passi [248]
- 1954** - Una lettera ai Gruppi [173]
- 1955** - Cos'è il Terzo Legato? [203]
- 1957** - Gli psichiatri [217]
- 1960** - Manteniamola semplice, ma come? [388]
- 1962** - Esperienze Spirituali [352]
- 1965** - Il nostro tema: la Responsabilità [420]
- 1966** - In memoria di Harry [471]

ACCADDE AD AGOSTO:

- 1934** - I Gruppi di Oxford rendono sobrio Ebby T., un'amico di Bill.
- 1939** - Il Dott. Bob e Suor Ignazia iniziano a lavorare al St. Thomas Hospital di Akron.
In dieci anni tratteranno 5.000 casi.
- 1981** - La diffusione di Alcolisti Anonimi supera il traguardo dei tre milioni di copie.

SCRITTI ad AGOSTO DA BILL W.

[Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

- 1945** - La modestia: base di buone relazioni pubbliche [3]
- 1946** - Chi è un membro di Alcolisti Anonimi? [46]
- 1947** - Gli ultimi sette anni hanno reso A.A. autosufficiente [78]
- 1948** - Nona Tradizione [110]
- 1957** - Siamo amichevoli con i nostri amici medici [220]
- 1958** - Acquisiamo senso pratico e spirituale [288]
- 1961** - La questione dell'onestà [331]
- 1966** - Per Suor Ignazia [474]

AGOSTO - Auguri ai Gruppi

- | | | |
|--------------------------|---------|----------------|
| 1978 - DUOMO | Bolzano | Trentino A.A. |
| 1984 - AURORA | Ferrara | Emilia Romagna |
| 1989 - MATTARELLO | Trento | Trentino A.A. |

LUGLIO - Auguri ai Gruppi:

1974 - RUCELLAI	Firenze	Toscana
1983 - PESCARA 1	Pescara	Abruzzo M.
1986 - ARCO	Trento	Trentino A.A.
1990 - PUCCINI	Lucca	Toscana
1992 - S. FRANCESCA	C. S. Angelo L.	Lombardia
1993 - LA RINASCITA	Ragusa	Sicilia
1998 - COVERCIANO	Firenze	Toscana
2002 - L'ALBA	Sanremo	Liguria
2003 - IERI, OGGI, DOMANI	Rosà	Veneto
2008 - TORTONA	Tortona	Piemonte

**Auguri per il 23° ANNIVERSARIO AL GRUPPO
“La Rinascita” Ragusa (Sicilia)**

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.*

Numero Verde
800 411 406