

# 2016

*Ricordarmi di  
sponsorizzare  
INSIEME al gruppo*

## n. 5



## 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 recuperarsi 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 Da Pozzo  
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 -*

**Ottobre 2016**

*Telefono e Fax: 06.3216212- E-mail: [segr.tipografia@cittanuova.it](mailto: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**

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| La mia scelta di entrare in A.A.            | pag. 4  |
| "Insieme in A.A."                           | pag. 6  |
| Vita e alcol                                | pag. 9  |
| Ora vedo tutto più chiaro                   | pag. 11 |
| Sono Alessia e sono un alcolista            | pag. 13 |
| Ciao a tutti sono Piera e sono un alcolista | pag. 14 |
| La storia di Dario un alcolista             | pag. 19 |
| Da Maurizio                                 | pag. 20 |
| Il cammino verso la verità                  | pag. 22 |
| Il mio fondo... poi A.A.                    | pag. 23 |
| La depressione                              | pag. 26 |
| Sono Dina                                   | pag. 28 |

## **Programma**

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| La strada verso il IV° Passo                  | pag. 29 |
| La speranza di farcela                        | pag. 31 |
| Sono Claudio e sono un alcolista              | pag. 32 |
| La necessità di uno sponsor                   | pag. 34 |
| Mi chiamo Gianluca                            | pag. 36 |
| La mente aperta                               | pag. 37 |
| Testimonianza di Luciano                      | pag. 39 |
| Il perdono                                    | pag. 40 |
| Nono Passo di Renata                          | pag. 41 |
| Perdonare per donare, perdonarmi per donarmi  | pag. 43 |
| Decimo Passo                                  | pag. 45 |
| Nona Tradizione                               | pag. 47 |
| Decima Tradizione                             | pag. 48 |
| La mia Decima Tradizione                      | pag. 50 |
| Buon lavoro a tutti                           | pag. 51 |
| Concetti                                      | pag. 53 |
| Nono Concetto - un patrimonio universale      | pag. 54 |
| Decimo Concetto - ad ogni responsabilità..... | pag. 55 |
| Decimo Concetto                               | pag. 56 |

## **Dalle Carceri**

|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| Gruppo "Liberi Dentro" - Casa Circondariale di Vicenza | pag. 58 |
| Labi                                                   | pag. 59 |

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| <b>Accadde a...</b> | <b>pag. 60</b> |
|---------------------|----------------|

## LA MIA SCELTA DI ENTRARE IN A.A.

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

Frequento un gruppo di A.A. da poco tempo, prima mi dicevo che non sarei mai entrato a far parte di un gruppo a causa del mio carattere molto introverso e timido, il solo pensiero, di dover parlare davanti a delle persone sconosciute, mi terrorizzava.

Quattro anni fa, decisi di chiedere aiuto ad uno psicologo, che mi indirizzò a sua volta da uno psichiatra e ad un alcolologo, che frequento tuttora.

Queste persone mi hanno mandato due volte in comunità, ed una volta in ospedale, reparto alcolologia, in tutti e tre i ricoveri, venivano di frequente rappresentanti dei CAT o di Alcolisti Anonimi, a parlarci dei loro incontri, delle loro esperienze, e che da soli era quasi impossibile smettere di bere e delle varie regole di ogni associazione. Continuavo a ripetermi che io, non sarei mai andato in nessuna Associazione, che sarei riuscito a smettere di bere solo con l'aiuto del mio team medico anche se il mio alcolologo continuava a spingermi ad entrare in una delle due associazioni che fosse, ma riceveva sempre un "no" come risposta. Ho passato un lungo periodo di ricadute, mi astenevo dal bere per due mesi, poi, ricadevo, venivo prontamen-

te ripreso, ma dopo pochi mesi, ricadevo. Sono andato avanti così per quattro anni, tra una ricaduta e una risalita, "mi dicevo" tanto è passato molto tempo dal mio ultimo bicchiere, vedrai che adesso ho il controllo sull'alcol, "non era così, iniziavo con il primo bicchiere e non riuscivo a fermarmi".

Dopo l'ennesima ricaduta, venne il giorno che feci una promessa al mio alcolologo, che avrei assistito ad una riunione di Alcolisti Anonimi, avevo scartato i CAT, non perché non li ritenessi validi, anzi ben vengano associazioni che aiutano un alcolista a restare sobrio, scelsi A.A., memore delle presentazioni a cui avevo assistito nei miei periodi di ricovero, li sentivo più vicino a me, al mio tipo di carattere.

Ricordo la mia prima riunione, ero terrorizzato, avevo mille dubbi e pensieri per la testa, pensavo: Che persone ci saranno? Cosa dovrò dire? E se divento rosso ed inizio a sudare, come mi giudicheranno? Tante paranoie mentali per niente, presi il coraggio a due mani e varcai quella porta, mi colpì subito la cordialità e semplicità con cui mi accolsero, fecero di tutto per mettermi a mio agio, si presentarono tutti col loro nome, e iniziammo la serata.

Quando venne il mio turno, ero molto ansioso ed agitato, potevo

passare, ma avevo ascoltato le testimonianze degli altri, ed era giusto che dicessi qualcosa su di me. Mi presentai e raccontai brevemente la mia storia, nessuno mi fece del male o mi aggredì verbalmente, tutte le mie paure risultarono infondate, mi ringraziarono per la testimonianza, senza giudicarmi.

Riunione dopo riunione ora prendo sempre più confidenza con gli amici ed ho sempre meno ansia e paura nel dire la mia testimonianza, so che sono solo all'inizio e che il domani, lo vedo ancora incerto, però vivo 24 ore alla volta, solo per oggi.

Con questo auguro a tutti voi amici buone 24 ore.

Thomas A.A.  
di Montecchio R



## “INSIEME IN AA”

Mi chiamo Mario e sono un alcolista, ho 59 anni ma ho conosciuto A.A. in giovane età, ne avevo 28 quando sono entrato per la prima volta ad una Riunione di Gruppo di Parma, la mia città.

Non sono entrato in A.A. di mia spontanea volontà, ci sono arrivato per quieto vivere, per tacitare l'insistenza di mia madre ormai disperata.

Fin dalla prima Riunione ho compreso di avere un problema con l'alcol ma non mi ritenevo certo al livello di quelle persone sedute attorno a quel tavolo anzi, pensavo proprio che tutte quelle persone avessero problemi enormi rispetto a me e non riuscivo a comprendere come, nonostante tali situazioni disperate, avessero facce sorridenti, pacate e, tutto sommato, serene. Ovviamente aspettavo solo che queste persone mi dessero, attraverso comportamenti inopportuni, la scappatoia e l'alibi per togliermi d'impiccio e quindi abbandonare il Gruppo, purtroppo attraverso il loro non giudizio dei miei comportamenti, nessuno mi disse quello che dovevo fare, questo mi ha impedito di trovare la scusa per potermene scappare incolpando, come sempre, gli altri, quindi sono rimasto a barcamenarmi all'interno di quel Gruppo. Ci è voluto circa un anno per arrendermi definitivamente

e accettare la mia condizione di alcolista; in quel preciso momento è iniziata la mia rinascita e immediatamente, la mia resa, ha comportato un piacevole e gratificante senso di sollievo e leggerezza; cominciavano a sparire i pesanti macigni che mi portavo sulle spalle, i rimorsi, i sensi di colpa.

La mia vita in A.A. è durata per circa 3 anni, quasi senza accorgermene, tutti i miei problemi si sono dissolti; affetti e amicizie sono cresciuti, solitudine, problemi di lavoro ed economici sono pian piano spariti e la mia vita emotiva e sociale era tornata ad essere quella di una persona normale, anzi un po' al di sopra del normale, il mio prestigio professionale era in continua ascesa, mi ero sposato ed a breve sarebbe arrivata la prima figlia, tutto era perfetto!

A quel punto la mia mente ha iniziato ad elucubrare sull'opportunità o meno di rimanere in A.A. con il rischio che qualcuno potesse venire a sapere del mio alcolismo e pian piano me ne sono allontanato fino ad interrompere definitivamente la mia frequenza al Gruppo.

Poi dopo oltre 20 anni un problema, il primo vero problema della mia vita senza alcol, la morte di mia madre; la perdita della persona a cui, da sempre, ero legato a doppio filo era troppo grave e nel

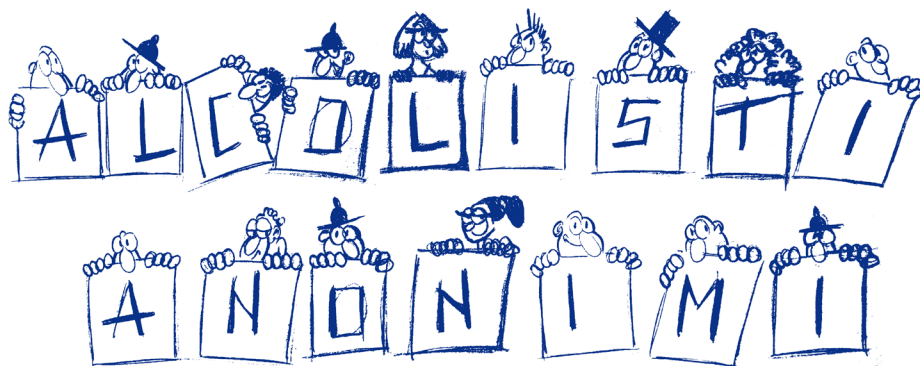
giro di qualche mese si è instillata nella mia mente la possibilità di utilizzare la vecchia medicina per lenire i miei malesseri e il mio senso di solitudine.

Per farla breve, dopo oltre 20 anni di astinenza dall'alcol (astinenza è la parola giusta) ho preso in mano un bicchiere e nel giro di circa un mese mi sono trovato con la stessa dipendenza e compulsione di 20 anni prima; una totale schiavitù, non esisteva più nulla se non la bottiglia, una disperazione totale e la necessità di bere a tutte le ore del giorno e della notte.

Pensò mia moglie a telefonare ai vecchi amici A.A. (io non ne avrei avuto il coraggio), uno di questi venne a trovarmi a casa e stette con me una giornata intera; avevamo iniziato insieme in A.A. e lui era ancora lì a curare la sua anima, la sua sobrietà mi appariva duratura e forte e da allora non si era mai interrotta; mi prese per mano e mi riaccompagnò in Gruppo, un Gruppo di facce sconosciute che

però sapevo essere come me, nuovi compagni di viaggio che, pur non conoscendomi, mi accolsero con affetto e comprensione come 23 anni prima, quanto ho pianto in quella prima nuova Riunione; un pianto liberatorio, da ritorno a casa dopo tanto tempo.

Da quella prima nuova Riunione di Gruppo sono passati 8 anni, anni diversi, anni di onesto e sincero lavoro su me stesso che, stavolta ne sono certo, continuerà per il resto della mia vita. Quell'amico che mi ha preso per mano è ancora vicino a me, oggi è il mio sponsor, è il mio "compagno di viaggio", finalmente anche per me è giunta l'ora di capire che senza A.A. e senza la mia trasmissione del messaggio a chi ancora soffre come io ho sofferto non posso vivere e non posso crescere in serenità e onestà spirituale, 31 anni fa misi un tappo alla bottiglia nulla di più, ritenevo di dover correre per recuperare gli anni perduti a causa dell'alcol, dovevo fare tante



cose e la mia mente contorta mi diceva che non avevo tempo da perdere con Alcolisti Anonimi; la mia vita era drogata, non di alcol ma di denaro, di carriera, di amore per la famiglia; A.A. non ci stava, allora, nella pienezza di quella che ritenevo la mia bella vita anzi, ritenevo A.A. imbarazzante per il mio prestigio personale e per i ruoli che rivestivo all'interno della società e del mondo del lavoro.

Oggi per fortuna, grazie ai miei amici A.A. la penso diversamente, finalmente anche per me è arrivata l'età della ragione e capisco che devo continuare ad alimentare la mia piccola sobrietà e la mia altrettanto piccola spiritualità giorno per giorno; attraverso il confronto con gli amici del Gruppo,

con l'applicazione del nostro Programma su me stesso e attraverso il mio piccolo contributo nella trasmissione del nostro messaggio che, con la mia testimonianza e soprattutto con il Servizio in A.A. riesco a toccare con mano e rendere concreto.

Il ritorno in crescita di questo piccolo impegno è per me enorme e, seppur tentennante all'inizio, per senso di inadeguatezza, oggi mi rendo conto di quanta ricchezza in patrimonio spirituale e di serenità mi stia regalando il Servizio in A.A., oggi, anche attraverso il Servizio, posso sinceramente dire di essere ricco!

Grazie AA, e grazie soprattutto al mio compagno di viaggio che, prendendomi per mano, mi ha riportato nel Gruppo.

Serene 24 ore Mario

## VITA E ALCOL

Ciao a tutti, mi chiamo e sono alcolista. Ho qualche 24 h alle spalle, e di esperienza, accumulata parecchia.

Mi sconcerta vedere me stessa negli altri nonostante sia passato molto tempo, ancora rivivo il mio passato con la mente concentrata sull'alcol, la convinzione che l'alcol risolva i problemi è davvero una soluzione di comodo, ogni situazione diventa l'alibi perfetto per giustificare sé stessi, anche con la consapevolezza che così non è, non ci si rende conto di fare del male agli altri, e tanto meno a sé stessi, l'ho vissuto sulla mia pelle questo stato d'animo distorto.

Ho trascurato i figli, la casa, chi mi stava accanto adducendo una qualsiasi banalità ingigantita, non mi importava nulla che mi si facesse notare che esageravo nel bere, ne se dormivo anziché cucinare ero depressa, e meritavo di essere lasciata in pace!

Facessero gli affari loro, dicevo spesso, ma la resa dei conti arriva, inesorabile, me ne sono resa conto, quando la mia famiglia si è sgretolata, non è stata colpa dell'alcol, ma solo mia, non è stata colpa delle disavventure che succedevano ma mia, l'alcol faceva parte del quotidiano, ne abusavo, che lo volessi o no, a volte mi succedeva di non sapere più se bere o no, una routine che aveva

l'effetto di una ondata anomala sulla mia anima, un vivere senza vita, mi ripeteva un sacco di "alibi in cui credevo:" mi piace, mi dà la carica, non vedo e non sento ciò che non mi piace, la vita è mia e ne faccio l'uso che preferisco, "questo e altro ancora è l'assurdo" nonostante ora mi sia resa conto a mie spese, mi sembra incredibile che lo abbia vissuto!

Caro amico\sa se stai leggendo questo messaggio sappi che l'alcol non fa male a un bevitore sociale, ma per l'alcolista è un progredire nella distruzione, l'alcolismo è una malattia subdola che devasta le cellule cerebrali!

Ci convince che tutto è lecito e concesso, deforma la realtà in modo stravolgente, io ho dovuto toccare il mio fondo, arrivare al punto di non farcela, più la malattia progrediva più io retrocedevo come persona, perdendo dignità rispetto, razionalità e altro ancora, su tutti i fronti, poi, un NO secco al primo bicchiere, sono entrata in Alcolisti Anonimi e ho visto in me stessa una prospettiva diversa! Senza autocommiserazione, ho preso atto di essere una persona malata e, che l'unica soluzione era quella di astenermi dal bere, ed era proprio il primo bicchiere che mi mandava in tilt e non l'ultimo come a volte ci si convince! Mi sono imposta di amare me

stessa, di seguire passo dopo passo la Letteratura che A.A. mi proponeva, un solo giorno alla volta, con i miei limiti e con i miei tempi ho iniziato il percorso di risalita verso una vita sobria.

Lavorando su me stessa, coadiuvata dal mio Sponsor, ho ricucito le ferite nell'ambito del mio disastroso vissuto, giorno dopo giorno senza arrendermi alle inevitabili difficoltà, lotto sempre con la mia personalità rovinata, sia dall'alcol, che dagli eventi della vita.

Solo per oggi non è difficile, basta crederci! E io ci credo, i Passi e le Tradizioni mi supportano sempre, nei momenti no, non è importante da quanto non si beve, è importante come si vive, usando la Letteratura come un vademecum della vita! Auguro a tutti di Crederci, nessuno mi impone di non bere, ma di provarci con fiducia, un solo giorno alla volta fidando e affidando la mia vita a un Potere più grande di me... Un grande abbraccio a chi come me, ha vinto alcune tappe della vita, non mi importa se non ne arriveranno altre, oggi grazie al mio Potere Superiore non ho bevuto.

B 24h da un A.A.

## ORA VEDO TUTTO PIÙ CHIARO

(Elio, Area Veneto)

Sono circa sei mesi che frequento il Gruppo di Alcolisti Anonimi, e pensandoci bene vedo che in me avvengono finalmente dei cambiamenti; ad esempio, che sto diventando più tollerante verso le persone che mi stanno più vicino, prima facevo un dramma per una sciocchezza, andavo avanti giorni e giorni rimuginando continuamente la stessa cosa, rimproverando tutti e brontolando in continuazione, ora anche in famiglia mi sembra tutto più semplice; non complico più le cose, vedo tutto più chiaro, e cerco di vedere il lato migliore per poter vivere meglio.

Sino a che non avevo cominciato a frequentare il Gruppo, ero convinto che per me la vita sarebbe durata poco; mi sentivo sempre male e andavo dai medici convinto che non mi capissero, come non mi capivano a casa.

Sembrava che mia moglie volesse solo mandarmi a lavorare e pensavo che fosse un'egoista, attaccata solo ai soldi, e che volesse metterli da parte per poi goderseli tutti lei dopo la mia morte, così la mia rabbia contro tutto e contro tutti aumentava ogni giorno di più, e stavo sempre più male, mentre tutti continuavano a ripetermi di non bere più.

Alla mattina, appena uscito di casa, cominciavo con il caffè corretto, o un bicchierino di liquore

per tirarmi su e andare al lavoro, dopo qualche ora ci voleva una birra per rilassarmi e poter continuare a lavorare, alla sera ero a pezzi: la mia mente era annebbiata e non mi rendevo conto di quel che facevo o dicevo, ero certo che tutto intorno a me era buio e sentivo vicina a me solo la morte. Finalmente il mio ultimo ricovero all'Ospedale Civile, voluto fortemente da me perché ero convinto che il male alla gola fosse peggiorato.

Visitato al Pronto Soccorso, mi trovarono tutto a posto e mi trattennero un giorno in reparto psichiatrico per darmi modo di calmarmi visto il mio stato di ebbrezza, non so che cosa sia successo, certo, non mi sono comportato bene, per trattenermi erano in tre, non riuscivano a farmi l'iniezione perché potessi dormire.

Probabilmente fu quello il mio fondo, ho finalmente capito che se avessi proseguito per quella strada, per me si sarebbero aperte solo le porte del manicomio e quando il medico mi consigliò di frequentare il Gruppo A.A., come aveva già fatto altre volte, ci andai subito.

Ora so che ho fatto bene, perché riesco a non bere più alcol, sempre seguendo il Programma di A.A., un giorno alla volta, e stando lontano dal primo bicchiere.

All'ultimo controllo medico gli esami del sangue sono risultati perfetti e questo non mi succedeva da anni, il mio medico si è complimentato con me e si è dichiarato molto soddisfatto di sapere che frequento A.A.; mi pare che si sia comportato con me anche più benevolmente del solito, perché l'ho finalmente ascoltato.

Ho capito ed "era ora" che capissi che solo andando al Gruppo potevo smettere di farmi del male. Qui ho trovato tante persone amiche, con i miei stessi problemi, seppur diversi fra loro, ma tutti animati dal preciso scopo di non bere più, con il reciproco aiuto.

Grazie a tutti, amici A.A.,  
e serene 24 ore.

## SONO ALESSIA E SONO UN ALCOLISTA.

È da pochi giorni che ho superato i miei primi 9 mesi di sobrietà: sobrietà non solo dall'alcol ma anche nel modo di concepire e affrontare la vita.

Grazie al Programma di A.A., al Gruppo, ai miei cari e a me stessa posso dire che, finalmente ho cominciato a vivere e non solo a sopravvivere.

Mi sono sentita come un "condannato a morte" a cui è stata data un'altra possibilità e piano piano sto scoprendo i tanti lati meravigliosi della vita che non avevo idea che potessero esserci, sto ascoltando, sto vedendo, sto camminando, sto sentendo, sto assaporando sto **VIVENDO** e soprattutto sto **IMPARANDO** ad apprezzare ogni singolo attimo delle mie 24 ore, di essere grata di essere protagonista e non più semplice spettatrice della mia esistenza, sto imparando a bastarmi; a star bene con me stessa senza dover compiere grandi "imprese"; ad apprezzare la quiete io che ero l'irrequietudine in persona! Ma la più grande scoperta di questi mesi è stata **LA LIBERTÀ**! L'alcol e non solo (tutte le dipendenze che si sono avvicendate nella mia vita) mi hanno resa schiava e prigioniera per molto tempo, solo ora posso dire di essere padrona del mio tempo, delle mie decisioni, dei miei sentimenti e dei miei pen-

sieri e guardarmi dentro non mi fa più paura, vedo solo "limpidezza" e non più quella "nebbia" che per anni ha offuscato la mia mente, la mia anima rendendo tutto così pesante e difficile.

Era tempo che volevo scrivere; mettere nero su bianco i pensieri che ho maturato in questi mesi e leggendoli, proprio in questo momento, mi sento un'altra persona lontana da quella Alessia che aveva la convinzione che senza l'alcol non sarebbe stata in grado di fare nulla.

Mi ricordo gli ultimi tempi del mio alcolismo attivo quando nei pochi attimi di lucidità **PREGAVO DIO E IL MIO ANGELO CUSTODE** di aiutarmi perché io non ne trovavo la forza...e mi hanno ascoltato mettendo A.A. sul mio cammino.

Mi reputo molto fortunata non solo per come sono ora ma anche perché, nel mio periodo più nero hanno protetto non solo me ma, anche le persone a me care. E pure a loro devo dire grazie perché ascoltando con intelligenza ed amore il messaggio di A.A., hanno capito la natura e la portata della mia malattia.

Adesso, insieme stiamo percorrendo, passo dopo passo, un cammino di serenità che auguro con tutto il cuore a tutti voi.

Alessia

**CIAO A TUTTI SONO PIERA E SONO UN ALCOLISTA.**

Sono passati quasi due anni da quel giorno in cui, per la prima volta, ho detto a me stessa e agli altri questa piccola, semplice frase, che fino a qualche giorno prima mi sembrava così assurda, inverosimile, umiliante, impossibile da pronunciare; e se ci penso, come avrebbe potuto Piera di qualche giorno prima affrontare se stessa e gli altri senza alcol, senza quell'amante-padrone che ormai le impediva di avere qualsiasi contatto col resto del mondo, senza bere sino ad ottenere l'effetto anestetico di cui aveva bisogno per vivere?

Classico salotto buono di casa di paese, classico carrello di liquori per gli ospiti, classiche bottiglie posate in bell'ordine: tra queste una, colore verde brillante, dalla forma invitante, un'etichetta tonda, una marca di Stock 84.

Non ricordo quanti anni avevo, ma ricordo cosa mi aveva portato a rifugiarmi in quella stanza, a rannicchiarmi in quella poltroncina che ancora adesso è la mia preferita quando sono dai miei, non ricordo il sapore del contenuto della bottiglia; ricordo la sensazione di invincibilità: in quel momento ho avuto la certezza che niente o nessuno avrebbe potuto farmi del male, che quel contenuto era come la pozione magica delle favole che mi raccontavano.

Da quella volta, sporadicamente, ogni volta che qualcosa mi feriva, sapevo di avere trovato la medicina giusta per curarmi: il mio amante fedele nelle cui braccia rifugiarmi, mi tradiva, mi faceva sentire forte, sicura, incurante delle umiliazioni subite, della mancanza di quell'amore di cui volevo sentirmi circondata, di quel nodo che si stringeva sempre di più nel mio cuore.

Tanti anni di bevute occasionali, con la consapevolezza, però, che non bevevo come gli altri, non mi fermavo fino a quando avevo ottenuto quell'effetto di "mancanza di dolore".

Nel frattempo era nata mia figlia e tutto mi sembrava cambiato: il lavoro mi aveva portato lontano da quello da cui ero fuggita.

Ma anche in quegli anni, tutte le volte in cui avevo l'occasione per bere, era la stessa cosa: dopo il primo bicchiere non ero più capace di smettere.

Maggio 2000: ritorno forzato alla base, scelta imposta di ricambiare la mia vita, ero arrabbiata col resto del mondo, soprattutto con me stessa perché avevo lasciato che a decidere del mio futuro fossero gli altri, incapace di ricominciare a far finta di star bene, incapace di riallacciare rapporti di convivenza, di prendere in mano la situazione, sinceramente

incapace di avere a che fare con le mie responsabilità di madre e membro della società.

Da quel momento in poi, bere diventa una necessità, l'alcol comincia a farla da padrone.

Ho cominciato a bere a tutte le ore del giorno e della notte, sicura che fosse il solo modo per affrontare le cose, in pochi anni mi sono ritrovata ad essere succube dell'alcol. A.T. è entrata nella vita di Piera: fredda, cinica, spietata, puro istinto, incurante del male e delle macerie che si lasciava attorno, soddisfatta ed appagata se riusciva nei suoi intenti, decisa, a non ascoltare quella voce che urlava sempre più disperata: Piera doveva pagare per la sua inettitudine, per la sua moralità, per le sue paure, per quello che in fondo si era lasciata fare senza dire nulla; doveva rimanere intrappolata dentro quel cuore che diventava sempre più duro.

Ero sull'orlo della schizofrenia, gli ultimi due anni sono stati un inferno psicologico e spirituale, ore passate a pensare, come e dove procurarmi da bere, dove nascondere le scorte, ogni momento vissuto in funzione della successiva bevuta. A quel punto ero completamente sola, non riuscivo più a stare in compagnia, questo significava non potere bere liberamente, e dover negare agli altri l'evidenza del mio problema, prendere per pazzi quelli che

mi dicevano che bevevo troppo e tutte le cazzate fatte, vivere le mie emozioni esaltandole ed esasperandole, con la costante consapevolezza che qualcosa di terribile incombesse sulla mia vita, ansia e angoscia erano sempre lì.

Quante volta dal fondo di quel cuore dove era intrappolata, Piera chiedeva aiuto disperatamente e silenziosamente, perché quella non era la sua vita, non voleva vivere alla maniera dell'altra, lei non voleva bere, ma per gli altri era solo un'alcolizzata di cui approfittare come si voleva.

Quanti tentativi, buona volontà, promesse fatte anche a Dio, per smettere di bere, sono arrivata a rinnegare la vita, a chiedere a Dio di riprendersela, di eliminarmi.

L'unica cosa che volevo era semplicemente "non essere". Avevo toccato il fondo! Ho ricordi vaghi di quel sabato sera di due anni fa: non avevo bevuto molto, avevo pianto e per l'ennesima volta avevo chiesto a Dio di aiutarmi, forse, stavolta, mi ero semplicemente arresa, ero stanca, ho detto soltanto: "non ce la faccio più, Aiutami Dio."

Qualcosa mi ha spinto a prendere l'elenco telefonico, cercare un numero, comporlo e aspettare che qualcuno rispondesse; altre volte lo avevo fatto prima, ma dopo il primo squillo avevo sempre chiuso dicendomi che non ne avevo bisogno; ma quella "forza",

quella sera, mi ha tenuto lì e anzi, ha anche giocato d'astuzia perché dall'altro lato mi ha risposto una segreteria che mi dava tre numeri di cellulare e la cosa mi ha fatto arrabbiare, perché mi sono detta: "bella cosa, chiami per chiedere aiuto e ti risponde una voce metallica e devi pure sprecare soldi e tempo per richiamare un altro numero". L'arrabbiatura è cresciuta ancora di più perché ai primi due numeri non ha risposto nessuno e armatami di tutta la mia arroganza ho fatto il terzo, disposta a stare lì tutta la sera, fino a che qualcuno non mi avesse risposto, pronta a mandare al diavolo questa "pseudo organizzazione benevola del c...c!". Invece qualcuno mi ha risposto subito e, nonostante io avessi cominciato con tutte le lamentele del caso, dall'altro lato c'era una voce calma, gentile e disponibile che in mezzo minuto ha smontato la mia arroganza.

Ho cominciato a parlare, dire che avevo bisogno di aiuto, cercare di trovare le parole giuste per spiegare ad uno sconosciuto che io non potevo essere un'alcolizzata perché mi faceva schifo bere, che era difficile da spiegare ma era così. Mi aspettavo un sermone dall'altro lato, tante parole, tanti buoni consigli, invece lui sapeva perfettamente cosa stavo provando io, "non mi ha detto "devi fare così", mi ha parlato un po' di lui e la prima cosa che ho percepito è

che c'era almeno un altro uomo su questa terra che aveva con l'alcol lo stesso rapporto che avevo io.

Mi ha invitata a partecipare ad una Riunione l'indomani per conoscere l'Associazione, che forse poteva fare al caso mio, ma soltanto io avrei dovuto decidere, ho detto sì ed ho provato una grande pace, liberata finalmente da un grosso peso: avevo chiesto aiuto!

La "forza" di quella sera, mi ha portato alla mia prima Riunione in A.A., in compagnia di cinque perfetti sconosciuti che facevano a gara nel farmi sentire bene.

Tema di quella Riunione: "si sono fermati in tempo".

Al ritorno a casa ho letto e riletto, un piccolo opuscolo che mi era stato dato: "solo per oggi", quel pomeriggio e il giorno successivo ho continuato a bere, ma sentivo che si era accesa una piccola lampadina nel mio cervello, forse potevo ancora fermare quella folle corsa verso la distruzione, forse avevo trovato la soluzione per me.

**MARTEDÌ 25 NOVEMBRE 2008,  
ULTIMO BICCHIERE, PER  
QUATTRO GIORNI MI SONO  
ARMATA DI VOLONTÀ E HO  
SEGUITO IL SUGGERIMENTO  
"STAI LONTANA DAL PRIMO  
BICCHIERE, SOLO PER OGGI".**

Poi è arrivato il giorno in cui ho ripreso in mano la mia vita: il mio primo mini raduno A.A., lì non

c'erano quattro persone, ma qualcuna in più, un bel gruppetto che sembrava conoscersi da secoli, persone che ridevano e scherzavano e si prendevano allegramente in giro. Sono stata presentata a tutti e tutti avevano una parola gentile da regalarmi.

Quattro signori erano in "cattedra", e mi sono detta "ah, ecco, volevo ben dire, questi saranno quelli che comandano in Sicilia etc. etc. ma dove sono finita? Io anarchica-idealista che ho per patria il mondo e come unico capo Dio, basta, mi metterò in un angolino, aspetterò che finisca e poi arrivederci a mai più.

Ma man mano che passava il tempo, mentre ascoltavo le testimonianze degli altri, mi identificavo in ognuno di loro, quello che dicevano mi apparteneva, cominciavo a sentirmi a mio agio: finalmente a casa! E nonostante la mia timidezza radicata, ad un certo punto ho alzato la mano per parlare e con estrema naturalezza e spontaneità, senza vergognarmi o che altro ho detto: "ciao a tutti, sono Piera e sono un'alcolista."

Non scorderò mai, credo, quel senso di liberazione! Finalmente dopo tantissimi anni, avevo ricominciato a riappropriarmi della mia identità: sono Piera, un essere umano a cui era stata data la Vita e ha il diritto di viverla in piena dignità, in quel momento ho capito una cosa ancora più grande che

mi stava accadendo: sono un'alcolista e come tale mi è stata concessa un'altra chance, una seconda possibilità di ricominciare tutto daccapo, con la consapevolezza di convivere con una malattia che non mi lascerà mai, ma sapendo di avere finalmente successo nella lotta contro l'alcol, so che non devo promettermi di non bere mai più, ma soltanto di non farlo per oggi. Da quasi due anni faccio parte del "Popolo delle 24 ore" ed è difficile spiegare cosa suscita in me questo appellativo: uguaglianza, appartenenza, condivisione, forza e tanto altro ancora.

Non sono più sola, ogni mio gesto, sguardo, parola, è capito e preso in considerazione da chi, come me, è passato attraverso quell'inferno.

Dire che la mia vita è cambiata sarebbe in parte sbagliato: continuo a fare lo stesso lavoro, a tirar su mia figlia, a fare i conti con ciò che mi circonda, sono io che cambio giorno per giorno, che finalmente sto crescendo, quella bambina ferita e indifesa che si era trasformata in un mostro di cinismo sta alla fine trovando il coraggio di riappacificarsi col resto del mondo! Quel giorno, in quel convento francescano, mi sono semplicemente "fidata" e "affidata".

Dio aveva scelto per me e da subito ho creduto che quella fosse la mia strada, mi sono messa semplicemente in cammino con

i miei nuovi compagni, non mi è stato imposto niente, nessuno mi ha giudicata, criticata, condannata. Ho vissuto come in un sogno il mio primo anno, fatto di incoscienze consapevolezza che qualcosa di meraviglioso mi accadeva ed ho preso a piene mani tutto quello che potevo: Letteratura, Gruppi, Raduni, Seminari, come se avessi avuto paura di dovermi svegliare e ripiombare nella realtà.

E in quella realtà che mi ha sempre fatto paura mi ci sono ritrovata in questo mio secondo anno! Ricordi, colpe, ferite, rimorsi, rimpianti me li sono ritrovati tutti lì!

Ma non è più come prima: ho fatto tesoro di tutto ciò che mi è stato regalato in A.A. e spesso è bastato un suggerimento di un amico a far sì che il mio cervello in tilt ripartisse: “dai tempo al tempo”, non salire sulla giostra emotiva degli altri, abbi cura di te, perdonati e amati.

“Solo per oggi”, vivi e lascia vivere, sono sempre state le mie citazioni preferite, ma solo adesso ne comprendo il vero significato.

Queste frasi mi aiutano veramente a godere ogni giorno questa mia

nuova vita, sono Piera ed ho ancora un cuore capace di amare e perdonare e colmo di una gratitudine che è in grado di combattere i difetti più grandi che mi bloccano: apatia, accidia, intolleranza, orgoglio.

Grazie a Dio e grazie ad A.A. sono consapevole che ogni momento che vivo è unico e irripetibile, ed è a partire da me stessa che posso cambiare, in meglio ma anche in peggio, quello che è in mio potere. So di avere dei limiti fisici e spirituali, di non potermi costruire un mondo a mia misura ma che ogni mia azione può influenzare la mia vita e quella degli altri, come il famoso battito di ali della farfalla provoca un uragano dall'altra parte del mondo.

Sono Piera, e nonostante tutte le battute di arresto nella mia crescita, so che il dono che mi è stato fatto non posso tenerlo per me, so che ancora, nel mondo che mi circonda, c'è qualcuno che sta attraversando l'inferno, e si aspetta che io sia lì a tendere quella mano che era pronta per me, già tantissimi anni fa e penso che l'augurio più bello che posso farmi per il mio secondo compleanno sia semplicemente continuare a dirmi: “Io sono Responsabile”!

## LA STORIA DI DARIO UN ALCOLISTA...

*...per ben vent' anni ho fatto uso di alcol.*

Sono partito da bevitore sociale, ma nel trascorrere gli anni, lentamente e in modo graduale, l'alcol ha preso piede, così che negli ultimi cinque, di questi venti anni ne sono diventato schiavo.

Ormai sua preda non avevo via di fuga, ho provato a uscirne da solo, ci sono riuscito per pochi mesi poi sono diventati pochi giorni e infine sono ritornato a vivere, ogni giorno il solito calvario.

Dalla mattina alla sera non potevo stare senza alcol, forse qualche ora la notte perché dormivo.

Il dottore di base mi aveva detto: "Continua così e andrai verso una malattia chiamata cirrosi epatica" ma io non ne volevo sapere niente, volevo solo bere.

Ho frequentato per un periodo il Sert e niente da fare, finito in ospedale in fin di vita mi hanno curato, ma la sentenza nel foglio di uscita era cirrosi epatica, tanto lo spavento che per un anno non ho toccato alcol, poi, come si dice, il primo bicchiere.

E tutto è ripartito di nuovo, sono entrato in comunità, ma sono rimasto poco, solo per un mese, girando queste strutture non ho trovato quello che volevo cioè, essere capito.

All'ultima mia uscita dalla comunità, un operatore mi disse che c'era l'Associazione di Alcolisti Anonimi, di provare, visto che dalle co-

munità non prendevo niente. Uscii di sabato e il martedì successivo mi presentai ad un Gruppo di A.A. Feci conoscenza con un altro alcolista che mi raccontò la sua storia ed io raccontai il mio calvario, ma mi disse pure quello che A.A. gli aveva dato fino a quel giorno, mi invitò ad entrare nella stanza dove c'era in corso la Riunione di A.A., e io che in qualche modo mi ero rivisto nell' amico entrai.

Trovai tante persone a me sconosciute, ma che parlavano la mia stessa lingua.

Ad agosto sono tre anni che vado in A.A. due volte a settimana e ho perso solo quattro Riunioni, per colpa mia.

Sono stato e sono ancora fortunato come tanti milioni di persone che fanno parte di A.A.

La mia vita sta cambiando in modo graduale tenendo fede alla mia sobrietà solo per 24h alla volta. Grazie ad A.A. nel suo insieme, un grande grazie al mio impegno, ma soprattutto un grazie a Dio come io lo concepisco se oggi sono **VIVO**.

Questa è la storia di un alcolista, questa è la mia storia.

Dario alcolista

## DA MAURIZIO

Cari Amici, di A.A. ormai manca veramente poco, tra qualche giorno saranno 20 anni che frequento i Gruppi e che sono sobrio.

Era il 7 agosto del 1996 quando sconfitto e tremante sono stato accolto dal gruppo "Spartaco" di Roma, da allora non ho più smesso di frequentare e ancora oggi mi emoziono quando varco quella porta. Vorrei trasmettervi la serenità che un giorno alla volta si è insinuata nella mia vita, piano piano, lentamente ma progressivamente, rendendomi ogni giorno consapevole della grandezza del nostro Programma di recupero, mi sono perdonato finalmente, con il perdono è arrivata anche l'accettazione del mio io, spesso gonfio e qualche volta umile, ma sempre presente e prepotentemente ingordo ho capito chi sono, so dove andrò, perchè adesso sono consapevole del Mistero della Vita, d'altronde come potrebbe essere altrimenti?

Come potevo immaginare, quella sera del 7 agosto, che oggi, insieme a voi, sono parte di un progetto d'amore che ci unisce e ci invita un giorno alla volta ad amarci e rispettarci.

Il programma ha iniziato a insinuarsi nella mia vita da subito, dalle prime 24 ore ne ho tratto vantaggio iniziando la sobrietà, ora so che la sobrietà è dal primo

giorno che smetti e finisce solo quando ricominci, se poi smetti di nuovo è ancora sobrietà, sembra banale ma non lo è perchè avevo paura della sobrietà, anche dopo anni di frequenza dicevo: "ho messo il tappo alla bottiglia", ma non parliamo di sobrietà, definendo nella mia testa la sobrietà come un evento eccezionale che mi cambiava la vita.

È vero cambia la vita, ma non immediatamente, la cambia progressivamente, senza botti e soprattutto senza bollicine, mi mancavano le bollicine e la vita incasinata, la troppa lucidità con cui affrontavo la vita mi smarriva e ne avevo paura, il rischio di dare retta all'Altro, "momentaneamente addormentato nella sua immondata", (la definizione è di Carlo Coccioli), era reale, rischiavo di risvegliarlo e solo la frequenza mi aiutava oggettivamente.

L'Altro, il mister Hyde che è dentro di me ve lo dico subito senza tanti giri di parole, non se ne andrà mai sarà sempre con me, Grazie ad A.A. posso tenerlo dormiente nella sua tana ma, ad ogni mia debolezza eccolo pronto a farsi vivo e più arrogante che mai, lui sono io e io sono lui per sempre, non capivo che l'Altro si manifesta con i miei atteggiamenti, con il mio orgoglio, con le mie paure,

con la mia arroganza e non capivo ancora che solo con l'umiltà, potevo tener testa a questo mostro, addirittura potevo anche amarlo nel modo giusto, sì amarlo perchè sono io che non posso stare in guerra continua con una parte di me, devo umilmente accettarla e amarla di un amore che solo un Potere più grande di me può insegnarmi. Ho sentito dire che Dio parla agli umili, detta così può sembrare una frase fatta, ma se dico il Programma di A.A. funziona a patto che anche io faccio azione, forse suona meglio, ci sono grandi verità secolari nel programma di A.A. e non sempre e non tutte possono essere percepite come da un libretto d'istruzioni, alcune sono subito identificabili e servono per iniziare, altre si acquisiscono solo con la pratica ovvero praticando lo stile di vita di A.A. non è facile ma non era neanche facile la vita di alcolista e cocainomane che facevo prima di entrare, era molto difficile assecondare le mie compulsive elucubrazioni mentali dove le droghe

mi avevano portato, ed era impossibile avere relazioni sane.

Solo, nella mia immonda tana, insieme a lui, l'Altro e io soli, tremanti, sconfitti e senza alcuna possibilità di riuscire a smettere da solo. Aiuto Aiutatemi a uscire da questo inferno! E così è iniziato il mio viaggio in A.A. con la richiesta di aiuto però sia ben chiaro, cercavo un aiuto a modo mio, cercavo qualcuno che mi aiutasse a capire, possibilmente mi insegnasse a "gestire" il mio malessere che allora identificavo nelle sole sostanze, alcol e cocaina, non avevo bisogno d'altro secondo me.

La mia ossessione compulsiva per le sostanze aveva trovato pane per i suoi denti, aveva trovato chi, senza se e senza ma gli raccontava la verità sull'alcolismo con amore e fermezza.

Oggi il mio viaggio continua. Grazie A.A. grazie Amici, il dono che mi avete fatto è di un valore inestimabile e ve ne sarò per sempre grato. Vi voglio bene, Maurizio alcolista e cocainomane.

## IL CAMMINO VERSO LA VERITÀ

Mi chiamo Margherita e sono un'alcolista, faccio parte dell'Associazione di A.A. da parecchie 24 ore.

Aver conosciuto A.A. in questa vita, è stato come vincere alla lotteria, la fortuna si è presentata non con una vincita in denaro, ma come un salvavita.

La salvezza da una morte sicura, oppure da una demenza alcolica. Sono una persona ammalata d'alcolismo una malattia, spirituale, fisica, e mentale, ed il Programma terapeutico di A.A. che consta nei 12 Passi, ha fatto sì che in qualche modo smettessi di bere e potessi recuperare dalla malattia e quindi fermarla.

I primi anni sono stati travagliati, la sofferenza Spirituale era sempre

presente, poi con l'aiuto dei Gruppi, delle testimonianze, lo Sponsor, la Letteratura e il buon Dio, sono riuscita un giorno alla volta ha trovare la serenità ed a guarire la mia personalità profondamente malata. Ora sono una persona, Serena, gioiosa, entusiasta, con un atteggiamento di gratitudine e d'amore nei miei confronti e nei confronti del genere umano. Ogni giorno ricevo delle soddisfazioni piccole e grandi, con il risultato che vale la pena costi quel che costi seguire questa strada, perché è un cammino che mi ha portato a capire il senso della vita, ma sopra tutto mi ha insegnato, ha godere delle 24 ore a mia disposizione.

Serene 24 ore Margherita.  
Friuli Venezia Giulia

## IL MIO FONDO... POI A.A.

Le ruote sfiorano il marciapiede. Il marciapiede? Rumori metallici... Lo scooter SALE sul marciapiede, un palo, sto cadendo, mi puntello con la gamba sinistra (che fatica!!), non voglio cadere, centro il palo (un lampione, non lo so) mi fermo, un incidente stradale, ho fatto tutto da solo.

Mi sono addormentato (alla guida dello scooter?). Sento male alle mani, escoriazioni ad entrambe, soprattutto a sinistra, male al ginocchio destro, pantaloni strappati, un po' di sangue dal ginocchio, non sento altro.

Cosa è successo, si è fatto male? Come ha fatto? Non lo so, ho perso il controllo, una sbandata... Una sbandata? Su una strada dritta? Vedo solo una bocca vicino a me, ma sorride, no! ridacchia!! Stia fermo, tranquillo, abbiamo chiamato l'ambulanza. Non ho bisogno dell'ambulanza prendo lo scooter e vado a casa.

Ma sono stanco, arrendevole, lento, lo scooter non collabora, la ruota anteriore non si muove, vedo piccoli tubi uscire dalla scocca, non dovrebbero essere lì, un bel guaio, adesso dovrò avvisare mia moglie e chiederle di venirmi a prendere, non la voglio spaventare. E la moto? Si potrà riparare.

Mi siedo sul marciapiede, è meglio; (finito presto di lavorare, ho incontrato gli amici di Mila-

no,) il pomeriggio libero e poi il weekend! Benissimo, a pranzo, si ride, si sta bene insieme, ci si confida, ci si confessa, si è amici, buon cibo, il vino, poco con loro, poi al supermercato; nel bagno una bottiglia di bianco, rapida e dissetante, e poi perché no un aperitivo come...digestivo, un bel bitter, il bicchiere colmo), ecco l'ambulanza!

Dal marciapiede, io seduto, è enorme, escono sgargianti, seri, premurosi, la bocca ridacchiante racconta quello che ha visto, rallentano un po' il passo e si fanno più seri. Cosa è successo? Un incidente, ho perso il controllo... Dove ha male? Qui e qui... sono medico, nulla di grave...Provi ad alzarsi... Guarda! non sta in piedi! Hanno ragione, quello che ha detto la bocca forse è vero, mi alzo, ho male, sono fermo, non mi muovo, guardo per terra e sento dire. Non sta in piedi. Venga in ambulanza, la medichiamo, e poi la portiamo in ospedale. Non a V., per favore, lavoro lì... No, a T., è più vicino. Ok... Arriva la polizia, è la polizia locale, belli, ordinati, a posto, lui ci sa fare, è deciso ma cortese, paterno, lei è rigida, carina, ma rigida, sta bene con il berretto della divisa, ma qualcuno le ha parlato, ne sono certo, ha lo sguardo troppo severo... Sono tutti seri, puliti, ordinati, lavorano,

stanno lavorando, io no, non sto lavorando, il pomeriggio era libero e adesso avrò un mucchio di spiegazioni da dare, certificati, firme, verbali, sono sporco, ferito, i vestiti laceri. Mi fa vedere la Patente? La tiro fuori, la esibisco alzando il braccio, rimane sospesa tra le mie dita, il poliziotto me la sfila; disarmato, inerme, chissà quando la rivedrò, chissà se la rivedrò, e il lavoro, le guardie, le reperibilità? Pazienza, adesso ho altre cose da affrontare, ci penseremo.

Non mi sfiora l'idea di aver subito lesioni serie, le escoriazioni sono tutto, non credo di avere altri danni (e quel dolore alla coscia sinistra? Il pantalone a sinistra è a posto però, è lacerato solo al ginocchio destro che mi fa male e sanguina, ma sono sdraiato sulla barella dell'ambulanza e me lo stanno medicando, piuttosto bene direi, una bella fasciatura).

Bene signor B. la patente la prendo io e le chiedo di poter fare un accertamento sulla sua alcolemia. Lo sapevo, ci siamo, adesso cominciano i guai seri, glielo chiedo, ma tenga presente che se si rifiutasse verrà giudicato con il **MAS-SIMO** delle **SANZIONI!** Non credo valga la pena, a questo punto, di patteggiare o contrattare compromessi, è ovvio che mi faccio fare un prelievo di sangue.

All'improvviso divento completamente passivo, il mio corpo, il mio destino, passano completamen-

te nelle mani degli altri; potete fare quello che volete, mi rilasso completamente, questa volta occupatevi di me, tocca a voi, io starò sdraiato dove mi direte voi, quanto vorrete voi, lo penso, non lo dico, mi rilasso, va tutto bene, non ho paura, è un bel guaio, ho fatto tutto da solo, quanta gente è qui per me.

Di solito la barella la guardo da un'altra prospettiva, questa volta sono sdraiato io.

Si va in Ospedale, chiedo di telefonare a mia moglie, ciao sono io, vorrei avvisarti che ho avuto un incidente con lo scooter, tutto bene, qualche escoriazione, vado a T., quando ho finito ti chiamo così potete venirmi a prendere, stai tranquilla non è niente di che, non venite subito, chissà quanto ci vorrà, vi tengo informati. La voce di mia moglie è calma, meno male, mi ha sentito, sto bene, può succedere, ma non le ho detto perché è successo, dovrò pensarci, è colpa mia, ho fatto un bel guaio, chissà cosa dirà quando le racconterò del vino (leggero, frizzante, gustoso, bianco... troppo...e poi la bottiglia al super e il bitter, il bicchiere colmo). Partiamo, non in sirena (solo alcune escoriazioni), la coscia sinistra è dura, mi fa male, un po' pulsa, il viaggio è tranquillo chissà quanto ci metteremo, poco, sono arrivato, mi pare ci sia un muro di cinta, esco in un cortile d'accesso, mi portano in

barella, l'aria è fresca, meglio che in ambulanza, entro in un atrio piuttosto angusto, entro subito, un pomeriggio tranquillo a quanto pare, entra subito in una stanza, un'infermiera, la dottoressa è seduta alla scrivania, un computer, davanti a me la porta dalla quale sono entrato, dietro c'è una finestra, vedo la luce che entra. Cosa è successo? Ho perso il controllo, un incidente con lo scooter, solo qualche escoriazione superficiale, alle mani, il ginocchio destro (fasciato, una bella fasciatura, non credo che me la rinnovino, invece sì, l'infermiera me la cambia, tutto bene). La dottoressa non si alza, scrive, non mi guarda, fissa il monitor, la vedo voltata di tre quarti, i capelli, la nuca.

Mi rimboccano la manica sinistra, un bel prelievo di sangue (anche l'alcolemia, tutto in poche provette) è fatta, la mia colpa in una provetta, ora saranno guai, ma sono tranquillo, passivo, lascio che facciano quello che devono fare.

Non aprono i pantaloni, non me li tagliano con le forbici, all'improvviso mi ritrovo in piedi, non ho fatto lastre, (non me lo hanno chiesto), non mi ha visitato (solo escoriazioni superficiali, alle mani, il ginocchio destro) ho già finito, pochi minuti, neanche un periodo di osservazione, hanno fatto in fretta, che efficienza! e gli esami? Arriveranno, mi dice l'infermiera, ci vorranno due settimane, lo co-

municherà la Polizia Locale. Il poliziotto mi dà un numero, (credo sia stato lui a darmelo) ci chiami fra qualche giorno e poi vediamo, nel frattempo teniamo noi la patente, lo scooter lo recuperiamo noi e poi vediamo, le faremo sapere, sapremo il livello e poi vedremo. Sono in piedi, mi ridanno la giacca, alcuni fogli ("guida in stato di ebbrezza"), mi faranno sapere, sono già nell'atrio di ingresso (un pomeriggio tranquillo, sono stati efficienti, anche la dottoressa seduta, voltata di tre quarti, non mi hanno neppure aperto i pantaloni con le forbici, sono medico, solo alcune escoriazioni superficiali, ho fatto io il cheek della situazione), posso uscire all'aria aperta, libero, sto bene, nessuna lesione importante, la gamba sinistra, un po' dolente, è la botta. Pronto J.? ciao sono uscito, niente di grave, sono qui fuori dall'Ospedale, potete venire a prendermi? Grazie vi aspetto, sto bene, ciao; cammino, esco dal cancello dell'Ospedale, una rotonda, deserta, periferica, mi appoggio ad una balaustra metallica, aspetto, mi appoggio, mi fa male la gamba sinistra, è la botta. Raccontare, ricordare, mi ha fatto male, una stretta allo stomaco, sono passati alcuni mesi, ma ricordare mi fa male.

Bene.

Grazie A.A. per il coraggio che mi hai dato per scriverti.

## LA DEPRESSIONE

(Roberto, XXX)

Ciao, mi chiamo Roberto e ero un alcolista, desidero condividere con tutti voi un episodio della mia vita che mi ha fatto molto riflettere, avevo sette o otto anni, non ricordo molto bene, come tutti i bambini andavo a scuola fu per me non era proprio il massimo del piacere e neanche i risultati lo erano.

Alla chiusura di quell'anno scolastico avevo già un'idea ben precisa del più che meritato regalo, se sono promosso. Arrivò il giorno fatidico, l'esito è positivo: Promosso! Mamma vedi come sono bravo! E anche con 10 in condotta! Che gioia, regalo assicurato!

Vicino alla scuola c'era una cartoleria, il mio regalo, il mio sogno era là, in bella mostra: una pistola ad aria compressa; ricordo ancora, modello Oklahoma.

Mia mamma, che era venuta a prendermi dopo aver salutato e ringraziato il maestro, come si usava allora, nel condurmi verso casa mi chiese cosa avrei voluto in dono per la promozione.

Quando arrivammo davanti alla cartoleria le feci vedere l'ambito premio e lei mi disse: "Va bene, ma adesso non ho i soldi necessari per la pistola, ti assicuro che non appena prendo lo stipendio la comperiamo".

Credo che possiate immaginare la mia delusione, ma come, io così buono, così bravo, così ubbidien-

te niente regalo? Me lo sono più che meritato! Dopo tutto questo impegno? Dopo tutta questa fatica? Nonostante tutta la mia insistenza, i pianti, i capricci davanti alla vetrina, la mia mamma seguiva a ripetere: "Non adesso, non posso comperarti niente, la prenderemo ma non ora".

Non ebbi quanto mi spettava di diritto, la mia reazione a un rifiuto di un qualcosa così tanto importante per me diede il via a mille pensieri: non mi vuole bene, non mi merito niente, non sono abbastanza bravo, studiare non è servito a niente. In modo confuso, più istintivamente che pensata, l'altra metà della testa diceva: "Mamma, vedrai che te ne pentirai, mi vendicherò, so io come fartela pagare".

Tenni il broncio tutta la settimana, e in particolare mangiavo pochissimo perché volevo che si sentisse in colpa, e così era, perché io da sempre ero di salute, mia mamma diventava matta quando non mangiavo.

Arriva il giorno di paga e la mamma corre a comperare la pistola, finalmente ho il mio tanto agognato premio, la pistola è mia, contento, felice ma non ancora soddisfatto, arrivato a casa voglio provare la mia Oklahoma.

Carico i pallini di gomma e, non appena mia mamma mi gira le spalle, le sparo nel sedere, potete

da soli immaginare il seguito, lei piangente per il dolore, ed io perché messo in castigo e la pistola sequestrata.

Questo ricordo mi ha fatto capire che anche in seguito per cose ben più serie ho sempre usato lo stesso meccanismo, la mia depressione inizia sempre allo stesso modo: quando le cose non vanno come voglio io, prima m'intristisco e mi compiangio, poi arriva la rabbia e voglio vendicarmi, e così faccio del male a me e anche agli altri.

Un bambino di sette anni combina guai per sette anni, con il passare degli anni io sono cresciuto e assieme a me anche i problemi.

L'alcol per me è veramente solo la punta dell'iceberg. Sotto la superficie risiede il vero problema, non nell'alcol, non nell'ubriachezza: l'alcol ha solo peggiorato e amplificato tutto quanto, ma il vero problema sono io.

Oggi per fortuna, attraverso la pratica dei 12 Passi, la Letteratura, il Gruppo, lo Sponsor, il Servizio e con l'aiuto del mio Potere Superiore, che io identifico in Dio, provo pian piano a modificare questi atteggiamenti mentali. Ed è veramente una Grazia riuscire assieme a voi (o meglio, assieme a noi) non solo smettere di bere, ma smettere di ricadere in me stesso. Grazie a tutti e Buone 24h.

Roberto T.

## SONO DINA

Far parte di Alcolisti Anonimi è un dono la cui grandezza si comprende meglio man mano che l'alcol e l'ossessione si allontanano da me, in un orizzonte finalmente limpido.

Sì, è vero, ho scoperto quanto le leggi della vita siano severe, quanto sia stato difficile accettare le mie responsabilità.

Ho riscoperto valori come amore, giustizia, rispetto verso ogni essere umano, dignità, umiltà, e cercare di metterli in pratica in una società aggressiva, in cui spesso gli unici punti di riferimento sono denaro e potere, mi ha causato sofferenza e incapacità di mettermi in discussione.

Da sola non avrei mai potuto farcela, ma alcolisti anonimi mi ha accolta e mi ha accompagnata nel mio travaglio interiore.

Mi ha offerto tutti gli strumenti necessari a non perdere di vista il cammino che ho percorso passo dopo passo, che mi porta verso la luce, ventiquattr'ore alla volta.

La mia vita dura il tempo di un giorno, e sta a me riempirla di pensieri positivi e di azioni giuste, in cambio di una sobrietà duratura.

Ridiventando una donna ho sentito crescere in me la forza per camminare, pur cadendo qualche volta sulla strada delle mie emotività, a volte malate, e mi rialzo afferrando le mani di chi mi viene in soccorso.

Condivido la gioia di un progresso lento ma sicuro, riuscendo a comprendere come soltanto un Dio d'amore mi possa dare tanta forza e coraggio.

Grazie a Lui non mi sento più sola.

Serene 24 ore  
Dina

Ciao, mi chiamo Silvia e sono un'alcolista.

Frequento il Gruppo da poco più di due mesi e devo dire che non smetterei mai di ringraziarli per quello che sono riusciti a fare per me: quante volte mi ero promessa di non bere mai più... per poi fallire in pochissimo tempo? Il cammino è ancora lungo, ma stavolta mi hanno fatto partire col piede giusto. Sto già cominciando a vedere lo scorrere dei miei giorni in modo diverso; i "ragazzi" del Gruppo dicono che adesso sto vivendo "sulla Nuvola Rosa", che immagino sia questa gioia tranquilla che mi permette di sorridere quando mi guardo allo specchio... e giuro che non mi capitava da troppo tempo. Sono stata fortunata ad entrare in un Gruppo unito e collaborativo, e visto che sento di voler essere parte di tutto ciò, cerco di rendermi utile, essere sempre presente agli incontri, e fare Servizio appena ne ho l'opportunità. Ho sempre amato leggere e trovo egoisticamente conveniente avere la possibilità di mantenere salda la mia sobrietà anche grazie a tutta la Letteratura che mi viene offerta; per ora ho letto ancora poco, ma mi hanno insegnato di dare tempo al tempo. Sinceramente, la lettura che fin da subito ha cambiato in meglio i miei giorni è l'opuscolo "Solo Per

Oggi" l'ho riscritto e ristampato per averlo davanti agli occhi appena mi muovo: l'ho messo come segnalibro nella mia agenda, poi appeso all'anta del mio armadietto nello spogliatoio e alla porta del mio ufficio e ogni giorno riesce a "salvare" qualcuno dai miei roventi scatti di rabbia!

Fino a poco tempo fa io mi arrabbiavo tantissimo, e per non "mangiare" nessuno bevevo... ma il problema rimaneva, allora mi arrabbiavo di nuovo, e bevevo di più. Adesso cerco di non arrabbiarmi e di risolvere i problemi, invece di cercare di affogarli nella birra; diciamo che per riuscire ad accettare con serenità le cose che non posso cambiare mi serve ancora un po' di lavoro.

I primi due Passi li ho realizzati quasi spontaneamente, ma ho ancora qualche problema relazionale con il mio Dio, come io provo a concepirlo. Ho fiducia di poter risolvere nel prossimo periodo la questione anche con Lui, basta venirsi incontro. Ammettere di essere impotente di fronte all'alcol ormai era scontato, soprattutto per chi aveva ancora voglia di sopportarmi durante i week end.

Il Potere più grande di me che mi ha riportato alla ragione è il mio Gruppo, o comunque l'Associazione di A.A.; mi sono sentita finalmente compresa, non giudicata,

e accolta con calore più che familiare, mi sono riconosciuta nelle loro esperienze, mi sono saputa perdonare attraverso gli errori che anche alcuni di loro hanno commesso, e finalmente mi sembrava di essere normale in mezzo agli altri. Pensare di poter trovare un Gruppo in un sacco di città sia in Italia che all'estero è veramente confortante.

Così, quando mi sono voluta allontanare dal mio paese per riflettere, ho provato a parlare un po' col mio Potere Superiore; gli ho detto che in questo modo non potevo più andare avanti, che sono arrivata a disgustarmi di me stessa in troppe occasioni e che non ho più voglia di distruggermi con le mie mani.

Ho pianto a lungo, ma mi sembrava di buttare fuori, con le lacrime, tutto il veleno amaro che mi ristagnava dentro da troppi anni, come mi sono sentita leggera e diversa, dopo!

In questo periodo, ogni sera in cui ci ritroviamo, salta fuori l'argomento del Raduno di settembre, e mentre ne parlano, ai ragazzi brillano gli occhi.

Attraverso le loro parole e i loro sguardi mi sono convinta di voler partecipare, di cogliere l'opportunità che tutti loro vivono con tanto entusiasmo, di voler far parte di questa grande famiglia allargata, adesso anch'io aspetto con gioia che arrivi settembre.

Nel frattempo mi sto preparando per affrontare il Quarto Passo; non mi sento prontissima, ma voglio cominciare a scriverlo, per poterlo rileggere, per non dimenticare chi sono, da dove vengo, e cosa mi ha portato qui; per continuare ad imparare dai miei errori, cercando, con l'aiuto di chi mi sta vicino, di non ripeterli più.

Anzi, spero che i miei errori possano un giorno aiutare qualcuno che sta male, a sentirsi capito, accolto e confortato come è successo a me... ma prima di arrivare al mio Dodicesimo Passo la strada è ancora lunga; per fortuna ho degli ottimi amici che mi accompagneranno in questo cammino!

Grazie a tutti e Serene 24 ore!

Silvia A.A.  
Area Trentino Alto-Adige  
Gruppo Europa

## “LA SPERANZA DI FARCELA”

Sono Roberta e sono alcolista. Nel corso degli anni ho provato di tutto per smettere di bere, per smettere di essere “alterata”.

Ho provato ricoveri, strutture, comunità, dottori, psicologi, ma dopo poco tempo ricadevo; ognuno di essi mi ha lasciato qualcosa di importante, ma da quando ho conosciuto A.A. mi sembra ci sia qualcosa in più.

Non solo non sto bevendo da nove mesi, ma ho ripreso a sorridere, mi è tornata la voglia di fare le cose, di osare.

La fatica e la voglia di farcela non è solo mia, ma anche del Gruppo al quale mi sento di appartenere.

Dopo tanti anni mi sento di appartenere a qualcuno, forse ho degli amici puliti, veri con i quali posso essere me stessa, finalmente.

La mia vita ora sembra avere

un senso, un significato sento di avere una vita della quale sono partecipe e non più spettatrice come prima, che la osservavo da fuori passare con un senso di smarrimento e di apatia.

La strada sarà ancora lunga, molto lunga, le paure ci saranno sempre ed il pericolo alcool è sempre presente, pronto in agguato.

lo vedo tutti i giorni: ci sono dei giorni che sento più forte la sua presenza, altri meno, ma c'è.

Mai scordare i tentativi precedenti. Ma quel qualcosa in più di cui sopra parlo, forse è la speranza di poter credere, sperare appunto di farcela, non da sola, perché ho ammesso che da sola non vado da nessuna parte, bensì assieme ai miei nuovi amici di A.A. assieme al gruppo del quale traggono protezione, sostegno e speranza di avere una nuova vita.

Grazie.

Roberta  
Giugno 2016

**SONO CLAUDIO E SONO UN ALCOLISTA.**

Ho conosciuto A.A. nel momento più brutto della mia vita quando pensavo che l'unica soluzione dei miei problemi, fosse quella di buttarmi via completamente, anche di considerare che l'alcol non esauriva il mio volere ho provato altre soluzioni tra cui quella del suicidio, non riuscendo, tuttavia, a trovare il coraggio di andare fino in fondo a questa scelta.

Fortunatamente, giunsi in gruppo di Alcolisti Anonimi, un gruppo che fino ad allora non conoscevo, "anzi io consideravo un modo più soft, trovarsi fra amici senza il giudizio del paese", e risolvesse questo mio modo di vivere la mia vita in maniera sbagliata e vuota.

Mi sono sentito dire che l'alcolismo è una malattia e non un vizio, e ciò ha tolto da me tanti sensi di colpa che avevo, anzi, mi ha reso libero di poter scegliere Il Programma dei 12 Passi, la condivisione con gli amici, la frequenza delle Riunioni, l'uso del telefono, non come gioco ma come aiuto per poter parlare con le persone, il tutto facendomi rendere conto che nella vita ci sono valori da rispettare, così come delle regole. Il mondo non sono io, ma posso essere una delle tante persone che aiuta a riempirlo.

Con la frequenza alle Riunioni di A.A., ho conosciuto meglio i miei difetti, che non consideravo

affatto. Ogni giorno, con il lavoro che faccio su di me, ne emergono sempre di nuovi, perciò il lavoro è continuo, per poter raggiungere il benedetto cambiamento, vedendo il mondo con gli occhi di una persona cambiata, aiutata, capace di accettare pregi e difetti degli altri, ed anche i suoi.

Il cambiamento è la base del percorso in A.A. se non si ha il desiderio di cambiare modi e stili di vita, è inutile accontentarsi di mettere il tappo sulla bottiglia e non fare altro, sarebbe un dolore e basta.

Nel Programma che A.A. mi ha dato in dotazione, di alcol parla solamente la prima metà del Primo Passo, i restanti 11 Passi e mezzo parlano di vita.

Il Primo Passo, nella fattispecie, dice: "Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute ingovernabili", se mi accontento di fare la prima parte, come posso pretendere di arrivare al cambiamento?

Ciò avviene solo se mi libero del marcio che ho portato con me fino adesso. Se mi libero del vecchio Claudio, con l'aiuto del programma di A.A., e di una "forza" più grande di me che io oggi identifico in Dio, solo allora posso aggiungere alla mia persona il cambiamento, l'arrivo di una persona

nuova, con un modo di vedere e di pensare diverso.

Potrò quindi arrivare finalmente ad essere una persona responsabile per me stesso e anche per gli altri, esattamente il contrario di ciò che ero prima.

Ogni problema, infatti, era annegato dalla e nella sostanza, oggi ringrazio A.A., tutti i suoi membri, tutte le strutture a cui ho chiesto aiuto, soprattutto il SerT., i servizi

sociali e la clinica di alcologia di Arco (TN), in particolar modo la dott.ssa Liberto Laura.

La vera e propria madrina del mio cambiamento, ed anche altre realtà.

Auguro a chiunque pensi di essere nel problema, o ai famigliari che riconoscono di avere un problema in casa, di trovare la soluzione come io l'ho trovata in A.A. Serene 24 ore.

Claudio.

## LA NECESSITÀ DI UNO SPONSOR

Un saluto a tutti! Mi chiamo Erminia e sono alcolista.

Nel mio periodo attivo, disastroso per me stessa e per altri, durante la risalita lo tenevo come uno scheletro nell'armadio, non lo dividevo con nessuno, e tanto meno al Gruppo, l'orgoglio mi impediva di farlo, la paura del giudizio, la poca fiducia che avevo nell'esporre i miei disastri morali e affettivi, erano un blocco insuperabile!

Nonostante la fiducia che gli amici mi trasmettevano, ero incapace di ricambiarla, eppure sapevo che in A.A. non si giudica, non si critica, non si fanno pettegolezzi ecc. ecc. Mi affidavo e nel contempo non mi fidavo, era difficile per me esprimere i miei sentimenti di quel periodo. È stata una sorta di prendere senza dare, aiutavo tutti con i miei limiti, sapevo quanto fosse importante la condivisione, capivo benissimo l'importanza dell'ascolto, ma non ero davvero pronta per rivelare i miei fatti pietosi, gli alibi erano tantissimi, senza malafede giudicavo chi era a mia immagine e somiglianza.

Poi come sempre accade, arriva il "fondo non ce la faccio più", ero alla frutta, iniziai a cercarmi uno Sponsor, ma la selezione era difficile, ne trovai molti a dire il vero, e iniziai gocciola dopo gocciola, a ripulire il mio dentro. Giorno dopo

giorno, mese dopo mese, la mia vita cambiava, le situazioni erano diverse, io ero diversa e arrivò il mio attuale e definitivo Sponsor!

Per volere del mio Potere Superiore conobbi quello che per me oggi è un compagno di viaggio insostituibile, senza nulla togliere a tutti gli sponsor di A.A.! Un compagno di viaggio che non mi giudica mai, non mi dà consigli, che ascolta le stupidaggini e le cose serie, capisce i miei silenzi e percepisce i miei disagi.

Voglio ringraziare questo A.A. speciale che mi ha insegnato molto senza darmi lezioni, mi ha preso per mano quando ero in difficoltà senza "consolarmi", mi ha insegnato a non avere aspettative quando io ero (e lo sono tutt'ora) ansiosa, mi ha aiutato ad avere autostima di me stessa, cosa che non ho mai avuto, perché legata a molti complessi di inferiorità.

Le condivisioni per me Erminia alcolista, è stato un salto di "qualità" nella vita non indifferente. Poco importa come dove e quando ci si incontra! So soltanto che siamo in simbiosi con il Potere Superiore come ciascuno di noi lo concepisce, Grazie all'esempio di Bill e Bob stiamo facendo un percorso importante.

Senza badare se si sale o se si scende, andiamo avanti senza mai guardare il passato, il mio

oggi è speciale, proprio perché è l'oggi il giorno più importante del mio cammino!

Ho superato brillantemente, la diffidenza, la paura del giudizio, la convinzione di essere inferiore perché non laureata o diplomata, sono io, punto e basta!

Grazie A.A. per accettarmi così come sono, con pregi e difetti, lo Sponsor è questo, Amore, condivisione e accettazione reciproca, sinceramente il termine Sponsor non mi piace molto, preferisco la definizione "compagno\sa di viaggio" ma è una definizione personale, poi ciascuno è libero di chiamarlo con l'aggettivo che meglio crede. Importante è crescere e, sinceramente da sola non ce l'avrei mai fatta, ho tolto molti paletti

che mi impedivano di proseguire nella giusta direzione verso la serenità, meta che credevo lontanissima e, finalmente raggiunta, non senza fatica.

Alcolisti Anonimi mi ha dato la Serenità e questo è un valore aggiunto al mio percorso!

So che non devo solo chiedere ma anche di dare, non sarò mai in grado di ricambiare quello che ricevo, ma posso mettere in atto ciò che ho ricevuto e a mia volta, trasmetterlo all'amico ancora in difficoltà.

È la riconoscenza più grande che ho a mia disposizione!

Un forte abbraccio a tutti e al mio A.A. compagno di viaggio!

Erminia alcolista.

## MI CHIAMO GIANLUCA

Sono un alcolista ho smesso di bere il 17 maggio 2005 dopo anni di assurde bevute, con i miei alti e bassi ero arrivato all'epilogo alcolico, almeno così credevo, poi dopo quasi quattro anni di astinenza un problema di lavoro mi riportò dentro a quel baratro che conoscevo bene e che volevo ancora vivere, semplicemente non mi ero accettato serenamente. Dopo due anni di bevute torno al gruppo ricomincio la mia astinenza, frequento poco e il Programma, dico io, non mi serve, riesco a stare astinente per quasi due anni, poi una grande gioia lavorativa mi riporta a bere, dopo un anno di bevute capisco che in ogni caso i "cambiamenti" mi riportano sempre all'alcol, torno al gruppo, anzi cambio gruppo.

Smetto e ricomincio a bere in maniera alternata per un mese o due non capisco mi dico "il gruppo non serve", un giorno, penso il più importante del mio recupero, mi abbandono al gruppo e al Programma, non ho più nulla da perdere! Perché non farlo?

È il primo marzo 2014, da lì comincia qualcosa di meraviglioso, mi sento finalmente sobrio ecco la differenza! Dopo alcuni mesi sento di nuovo che non basta devo fare qualcosa e subito altrimenti tornerò a bere! Chiedo un sincero aiuto al gruppo cosa che prima non avevo mai fatto **IO FACEVO TUTTO DA SOLO!!!** Il gruppo si fa in quattro

e mi regala uno Sponsor con il quale comincio un cammino ma ahimè al primo incontro con l'amico mi accorgo che ha bevuto, non ci potevo credere il mio Sponsor era ricaduto e io avrei dovuto fare un percorso con lui?

Chiedo al gruppo cosa devo fare ma devo decidere io se continuare con l'amico che nel frattempo si era "ripreso" o cambiare sponsor, il gruppo ancora una volta reagisce e mi affianca un altro amico più anziano. Non so come ho fatto a reagire così ad una grande delusione, il mio DIO sicuramente c'entra qualcosa ed ora so che l'ho trovato, non ero più solo!

Comincio allora il percorso spirituale e scopro molte cose di me, del mio problema con l'alcol ma soprattutto dei miei atteggiamenti e difetti di carattere che mi portavano a bere, il rancore sparisce, anche nei confronti del mio "vecchio" sponsor che mi aveva così tanto deluso, guardo finalmente il rovescio della medaglia e penso che questa esperienza mi sia servita come lezione di vita per affrontare al meglio il Programma, vedo finalmente in positivo anche dove prima tutto sembrava negativo! Il percorso dei 12 Passi funziona, ora ringrazio infinitamente il mio vecchio Sponsor e quello "nuovo", mi sento libero, attivo e compatto in A.A., ho vissuto così la mia esperienza spirituale!

Sono Cristina e sono un'alcolista, anche se oggi non ho bevuto, in A.A. ho imparato a dar voce alla mia anima lasciandomi andare, a non intestardirmi, a non scambiare la coerenza con l'ostinazione e l'umiliazione con la vera Umiltà.

Anche in occasione del mio primo compleanno di sobrietà ho raccolto il suggerimento del mio Sponsor che mi ha detto: "sarebbe buona cosa che qualcuno, magari che ha festeggiato il primo anno, scrivesse la sua testimonianza da mandare a Insieme".

Per parecchio tempo ho sostenuto l'idea che, prima di andare incontro agli altri, occorre conoscersi e star bene con se stessi, quindi avere diverse 24 ore di sobrietà grazie a un instancabile lavoro sul nostro Programma di recupero.

Oggi, a distanza di qualche anno, capisco che questo è vero, ma solo in parte, infatti, la prima volta che ho rotto il mio isolamento e le mie paure è coincisa con l'ingresso in un Gruppo di A.A., affidandomi a quelle persone che mi stavano offrendo la loro esperienza e che avevano trasformato le loro sofferenze in una nuova vita all'insegna della sobrietà conquistata giorno dopo giorno.

Ogni sera, dopo essere ritornata da una Riunione di Gruppo, raccoglievo i pensieri e riascoltavo mentalmente gli amici con loro

testimonianze e quei primi suggerimenti che facevo fatica a comprendere. "Tenere la mente aperta", ad esempio, solo dopo un bel po' di tempo ho capito che cosa volesse significare.

Penso proprio che, grazie a questo e al senso di affidamento, io abbia potuto iniziare a convogliare la mia attenzione sugli altri, lasciando scorrere le cose senza tentativi ulteriori di andare avanti da sola con le mie forze.

Andare verso gli altri assume per me il significato profondo di rottura dei miei vecchi schemi comportamentali che l'alcolismo attivo ha consolidato, ma che sono stati presenti in me anche molto tempo prima che io cominciassi a bere.

Le grandi difficoltà relazionali innate e poi incrementate dalle vicissitudini e dalle sofferenze della mia vita, dal mancato riconoscimento paterno al senso forte di inadeguatezza e frustrazione, alle paure di esternare il mio dolore per la convinzione che nessuno potesse comprenderlo, sono solo alcuni esempi di tante cause della malattia che mi hanno impedito per parecchio tempo di uscire da me stessa e da quel mondo che mi ero costruita.

Ho capito in seguito, grazie a tanti ostacoli ed errori nel mio percorso verso la vera sobrietà emotiva, che in realtà portare il messaggio

di A.A. non è tanto una scelta bensì una necessità, se voglio mantenermi sobria.

Attraverso questo straordinario sistema di auto-aiuto riesco a carpire dagli altri quell'entusiasmo e quello spirito che mi permettono di vivere e non di sopravvivere, di sentirmi parte di un insieme, di fare qualcosa di buono per me, mettendomi in gioco e in azione nella piena consapevolezza che è pericoloso fermarsi e dormire sugli allori della sobrietà acquisita.

Tuttavia, l'azione di andare incontro agli altri non è solamente in Alcolisti Anonimi: il risultato della mia eventuale crescita Spirituale trova o meno la conferma nella vita di tutti i giorni, nel non nascondermi dietro il mio alcolismo per giustificare le mie manchevolezze, nel non pensare che la vita possa farmi degli sconti perché mi sono recuperata.

Rischierei in questo modo di cadere nel vittimismo, mentre il grande obiettivo è quello di essere una persona responsabile in mezzo agli altri.

Certamente, tutto questo non è né semplice né immediato. Per questo sento il bisogno di confrontarmi sul Programma e di non stancarmi mai di ripartire da me.

Vorrei esprimere inoltre una convinzione errata che ho avuto anch'io per diverso tempo e che sento spesso frequentando le Riunioni in A.A., vale a dire: "Solo un Alcolista mi può capire, gli altri non mi capiscono".

Proprio a seguito di una apertura riguardante la mia personale esperienza, sono nate con diverse persone delle vere amicizie, con sentimenti di reciproca fiducia e stima.

Di fronte al disagio, alla sofferenza o semplicemente al bisogno di un confronto costruttivo di pensiero non esiste distinzione tra essere alcolisti o meno.

Non a caso si tratta ancora di avere la mente aperta.

La sobrietà è un bene così prezioso da non tenere egoisticamente stretto senza cercare di trasmetterlo: non avrei alcuna crescita e metterei a rischio la mia stessa sobrietà.

## TESTIMONIANZA DI LUCIANO

Il mio primo Raduno di A.A. a Rimini è stato il mio trampolino di lancio verso la sobrietà.

Dopo tante bevute ho trovato la forza di smettere di bere con l'aiuto dei miei amici del Gruppo di Montecchio di Reggio Emilia.

Dopo aver assaporato di tutto, le sedute del Raduno di Rimini per me sono state un evento indimenticabile.

Quest'anno per me sarà il quarto Raduno di A.A. e resta un'esperienza alla quale non voglio rinunciare.

Luciano Alcolista

## IL PERDONO

Il perdono per noi stessi è il percorso che parte dalla colpa, scavalca ciò che abbiamo fatto o non fatto, per approdare alla festa di ciò che siamo diventati.

L'8° e 9° Passo sono molto importanti per il nostro recupero dal bere compulsivo.

L'Ottavo Passo dice che abbiamo bisogno di fare una lista di coloro ai quali abbiamo fatto male a causa della nostra malattia e di proporci di fare ammenda con loro. Il Nono Passo dice che abbiamo bisogno di fare ammenda direttamente con quelle persone se possibile. Io non condannerei mai una persona malata per il fatto che è malata, eppure ero pronto a riversare riprovazione su di me perché ero un compulsivo, manifestavo crudeltà mentale verso me stesso, mi maltrattavo mentre lavoravo sull'Ottavo Passo, dovevo rendermi conto che non avevo ferito soltanto famiglia o amici, quando ero sprofondato nella malattia, dovevo capire che avevo ferito anche me stesso. Dicevo e facevo cose di cui non vado orgoglioso perché

non sapevo di soffrire di una malattia, dovevo mettere proprio me in cima alla lista delle ammende. Alcuni degli aspetti del Nono Passo su cui posso lavorare includono di ricordare che sono una persona buona, alla quale semplicemente accade di ritrovarsi ammalata con una malattia compulsiva potenzialmente mortale, se posso ricordarmi di essere un malato, allora non aggiungerò ulteriore sofferenza a quella che la malattia già mi versa addosso.

Posso ricordarmi che una scivolata durante l'astinenza è solo questo una scivolata, essa non riflette il mio valore come essere umano. Posso essere tenero con me stesso quando le circostanze sono dure, posso appoggiarmi di più al mio Potere Superiore in modo da non dover dipendere dalla mia instabile forza di volontà.

Posso perdonarmi la sofferenza passata che mi sono inflitta e decidere di non ferirmi mai più.

### UN GIORNO ALLA VOLTA...

Mi faccio dono del perdono e delle ammende

Anonimo

## NONO PASSO DI RENATA

Ciao a tutti, mi chiamo Renata e sono alcolista.

Parlando di questo Passo, mi rendo conto di quanto sia difficile ammettere di avere torto se non si è imparato in precedenza il valore dell'Umità.

L'orgoglio, nel mio periodo attivo era preponderante, tutto era concentrato su una questione di principio, ho ragione io quindi inutile discuterne, fine del rapporto, amicale o parentale che fosse.

Quanta presunzione, era un periodo in cui tutto mi era dovuto e essere sempre nel giusto era una mia prerogativa.

Sono in A.A. da un po' di 24 h e questo atteggiamento lo si nota tutt'ora negli amici che soffrono. L'esperienza mi ha insegnato che il torto o la ragione non sono da una sola parte, inoltre mi si diceva in continuazione: chi ha buon senso lo usi!

Ecco quindi l'equilibrio di A.A. usare il buon senso con chi non la pensa come me, fare un passo indietro con chi non vuole o non sa, ammettere di vere torto, non mi è stato difficile, senza nessun merito ho imparato che ammettere di avere torto non mi ha mai messo in difficoltà.

Da persona attiva ho sempre mentito, giustificando il fatto come "obbligatorio per auto-difesa, ora non me ne importa più.

Il diavolo fa le pentole ma non i coperchi, recita un vecchio adagio, ma non parla di bugie il Decimo Passo!

Parliamo degli errori che inevitabilmente si commettono, e di riconoscerli, chiedendo scusa alla parte lesa!

Nei passi precedenti ho imparato a non farmi aspettative, è sempre stato il mio tallone d'Achille, inevitabilmente prendevo delusioni che mi facevano male, ho imparato a giustificare questi errori, e inoltre ho imparato bene a non giudicare! Sbagliamo tutti, nessuno è senza colpa, ma parlando di me sono una specialista dell'ostinazione, dovrebbero darmi la laurea ad "honoris causae" in questo senso!

A.A. però mi ha trasmesso questo valore che non conoscevo affatto, capire al volo quando sbaglio e porre rimedio **SUBITO!**

Più passa il tempo, più i fatti vengono distorti, ingigantiti, elaborati in modo negativo, e si tramutano in rancori inutili e a volta irreversibili, non perdo la dignità se chiedo scusa, anzi, mi sento bene se lo faccio! Imparando a non avere giudizi e pregiudizi, concetti o preconcetti, il non preoccuparmi, ma occuparmi mi ha aiutato molto! A volte mi succede di chiedere scusa anche se non serve per far sì, di non avere il pensiero fisso della

fatidica domanda: ho sbagliato? Avendo un carattere impulsivo, mi succede spesso di alzare i toni e di dire quello che in effetti non penso.

Va da sé che i miei errori abbondano, e preferisco prevenire per poi non dover curare, ribadisco che senza l'umiltà non farei un

solo passo in avanti in questo passo! L'Umiltà di ammettere i miei errori, lo associo al Primo Passo, nel quale ho ammesso di essere alcolista. A.A. è una scuola di vita, che giorno dopo giorno mi aiuta a vivere il mio quotidiano.

Termino augurando il più sereno dei percorsi a tutti.



## PERDONARE PER DONARE, PERDONARMI PER DONARMI.

*Di Anna Maria A.A., Gruppo Serenità A.A. di Padova*

Stamattina ho ricevuto due bei regali dal buon Dio: a conclusione della Pregoiera la lettura del celebre brano sulla carità, e la meditazione del giorno sulla qualità della fede, sul modo giusto di pregare, di chiedere: "Sia fatta la Tua volontà.". Eppure Anna Maria, alcolista, quelle parole le aveva lette, proclamate, credute comprese e pregate da tempo, da sempre! Anna Maria alcolista, nella sua presunzione egocentrica e dissociazione schizofrenica, aveva anche, da sempre, creduto di mettere in pratica, alla meglio, anche quel che segue: "Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori"; Anna Maria alcolista pensava, insomma, da sempre, o quasi, di essere capace di perdonare o quantomeno di perdonarsi. Sempre credente, ligia a tutte le pratiche di culto, mai trascurate le opere buone, nemmeno durante le fasi più alienanti dell'alcolismo attivo, era ben degna di essere perdonata! E per cosa poi? Per quell'abitudine, nemmeno degna di essere catalogata tra i vizi capitali, di bere?

Nell'ineccepibile pubblico comportamento di Anna Maria c'era solo (solo?) quella debolezza che la faceva cedere all'alcool, quella fragilità insomma, che non sapeva controllare, soprattutto pomeridiana, serale: l'alcool mi stordiva

e ne conoscevo bene gli effetti, come la smemoratezza vergognosa, il malessere negato, nascosto, camuffato soprattutto a mia figlia (adolescente, allora, ma già vittima consapevole dell'insidiosa sostanza), l'aggressività scaricata o repressa, l'astiosità coltivata in solitudine verso un marito in carriera, lontano, sempre più estraneo.

C'era l'alcool, da una certa ora in poi, a colmare l'invasivo senso di vuoto, a stornare responsabilità, a tacitare sensi di colpa e rimorsi e rabbie, tanto che risate colossali deve essersi fatto per anni il buon Dio se, anche durante le confessioni sacramentali, secondo un'invecchiata abitudine a 'raccontarmela', continuavo a snocciolare, per ogni peccato, i miei alibi, a fornire le mie sacrosante giustificazioni, fino a farli scomparire, mi pareva, come colpe mie!

Ricevevo il perdono? Se lo ricevevo era solo per la grande misericordia e pazienza del buon Dio. Lui solo capace del perdono perfetto. Ma Anna Maria continuava a essere incapace di perdonare, e dunque di cambiare: anzi, dopo una pausa, magari di presunta serenità, quasi per congratularmi con me stessa, per l'arguzia dimostrata (a chi?) e il coraggio di confessarmi, inaffiato con vino bianco - di pessima qualità - quel guazzabuglio di rancori, invidie,

gelosie, di rabbiose progettazioni di rivincita, di risentimenti perversi, persisteva in me (e non erano questi i vizi capitali?) E sempre più insoddisfatta di me stessa (ma guai a farlo trasparire a qualcuno) mi lasciavo gradatamente, sistematicamente, inesorabilmente dominare dall'alcool: lasciavo che il mio spirito si dissolvesse tra i suoi vapori malmostosi.

E prigioniera dell'alcool ero incapace di perdonare gli altri, perché incapace di perdonare me stessa. Poi, circa 5 anni e 7 mesi fa, il faticoso inizio del cammino di recupero in A.A., che passa attraverso l'ammissione di aver bisogno di aiuto, "di essere impotente di fronte all'alcool", che solo la resa, l'affidamento totale, senza compromessi, a Dio mi avrebbe fatto ritrovare me stessa, mi avrebbe fatto accettare la natura della malattia che straziava lo spirito, avrebbe, giorno dopo giorno, con l'aiuto dello Sponsor, del Gruppo, del metodo di vita A.A., insegnato a cambiare, insegnato ad amare, insegnato a perdonarmi per essere capace di perdonare.

**II PERDONO** e questo grande regalo: io ho avuto la gioia di riceverlo il 15 settembre 2014, domenica dell'Esaltazione della S. Croce, l'ascolto della lettera di San Paolo ai Filippesi ha illuminato di un nuovo senso, la parola perdono, svuotamento, annullamento di sé, la resa di Gesù alla volontà del Padre. Da

inerte conquista intellettuale, quella parola mi ha toccato il cuore, ha illuminato di una luce nuova, sfolgorante, il IX Passo, tornata a casa, ho fatto quella parte del IX Passo che più mi faceva soffrire, quella riguardante il mio familiare, mio marito. Tutto il passato di sofferenze comuni ci è sfilato dinnanzi: il riconoscimento del crescendo di rabbia, gelosia, risentimenti è diventato esperienza condivisa; la vera natura della malattia dell'anima dell'alcolista, che aveva avvelenato i nostri rapporti, è stata finalmente accettata da entrambi e la liberante esperienza di guardarci in faccia, con la complicità e l'affetto di un tempo, mi sono finalmente perdonata, ci siamo perdonati. Sentire nascere in noi, la gratitudine, la voglia comune di trasparenza, di onestà, di benevolenza, di riprendere a fare le cose assieme, gioiosamente, come prenderci cura dei nostri adorati nipotini o, più modestamente, riordinare un sottoscala, facendo piazza pulita di inservibili ricordi del passato, è stato il premio di questo regalo che Dio insieme ad A.A. ci ha fatto.

Con la consapevolezza che questo dono, come tutte le cose preziose, va conservato e scambiato tra di noi, dividerlo con gli altri è il modo migliore per viverlo e moltiplicarlo.

Serene 24 ore

Anna Maria alcolista

Da un'alcolista anonima Italiana! Parlando del 10° Passo sono un po' in difficoltà! Ma è un passaggio importante! L'orgoglio che mi ha tenuto compagnia durante tutto il mio periodo attivo, ora ha cambiato direzione, mi sono imposta, grazie al mio compagno di viaggio e al mio Potere Superiore, di aggiustare il tiro sulle mie responsabilità! Il mio ragionamento un po'deviato mi suggerisce che a volte è meglio lasciare perdere, in quanto nella maggior parte dei casi ammettere i miei torti e chiedere scusa immediatamente, ne conseguono polemiche inutili e sterili. Te lo avevo detto, è la frase prediletta, che però fatico a sopportare, generalmente supero questo ostacolo, ignorando i se e i ma che ne derivano!

Se mi accorgo che il mio comportamento è stato frainteso, accetto di avere sbagliato e chiedo scusa, non me ne sono resa conto!

A.A. mi ha insegnato l'Umiltà, la devo applicare a tutto campo e non solo se mi fa comodo!

Chiedere scusa non significa accettare tutto passivamente, a volte ho la necessità di "giustificare" il mio errore se fatto inconsapevolmente, devo poi valutare se è un modo per fare riemergere il mio orgoglio, con l'ultimo versetto della Preghiera della Serenità, "la saggezza di conoscerne la differenza" il Programma mi fornisce tutte le risposte, dipende tutto da me, importante è mantenere viva la serenità e non pensare al perenne: e se poi.

Succede spesso di non tollerare



DOBBIAMO EVITARE LE CRITICHE RABBIOSE...

alcuni atteggiamenti o situazioni che non mi piacciono e, reagisco in modo impulsivo. Poi mi pento, ma dire "scusa" è davvero difficile per me.

Di frequente mi viene l'idea di pensare: sono fatta così, ecco allora che A.A. entra istintivamente con determinazione nel mio pensiero, con l'umiltà che ti dice che puoi, se vuoi, puoi cambiare.

Di agire con il cervello, che funziona poco, ma che ancora ha la capacità di usare il discernimento,

un solo giorno devo riuscirci, una sola ora è un gioco da ragazzi, ma devo impegnarmi a non perdermi di vista.

Parlo chiaramente di cose e fatti importanti, chiedere scusa per distrazioni o scorrettezze eclatanti, è istintivo!

Non devo sottovalutare che sono alcolista, e che a volte dò per "naturale" che tutti capiscono, e che gli altri usano la mia stessa logica. A.A. mi fornisce tutti i suggerimenti necessari, e mi sono proposta di metterli in atto.

BVO.

## NONA TRADIZIONE

Un alcolista anonima.

Questa Tradizione ci propone che A.A. non dovrebbe mai essere organizzata. Il mio parere personale è che non dovrebbe mai essere istituzionalizzata ma, che necessità di alcuni servizi organizzativi. Persone che si occupano di collaborare in determinate funzioni, come ad esempio la Letteratura, e la pubblica informazione e altre " mansioni che ci permettono di avere punti di riferimento per aiutarci a rivolgerci a determinate competenze all'esterno di A.A.

In A.A. non vi sono capi o persone che dirigono l'Associazione, ma alcolisti che si prendono cura di fare da punti di riferimento.

Io come alcolista non amo imposizioni, ma agisco e collaboro volontariamente secondo i miei limiti e le mie possibilità, con responsabilità e con la consapevolezza che, se mi prendo un servizio, lo devo mantenere, che il mio impegno deve essere coerente e, con la più totale umiltà.

Così come lo scopo di ogni membro di A.A. è la sobrietà a disposizione di tutti quelli che lo desiderano. Cercare di evitare i pericoli sempre incombenti, di prestigio o

ricchezza insiti in alcuni difetti del carattere di un alcolista attivo, o in via di recupero.

Ricordo quando nei primi passi che mi hanno portato al servizio, mi sentivo importante, ero solita dire: il mio gruppo, un mio amico, ho scambiato "l'incarico" con il vocabolo "carica", NO sono e sarò sempre un alcolista e fare servizio è un incarico che richiede amore con la A maiuscola.

Di mio non c'è niente, sono un alcolista e non esiste il "mio gruppo", faccio parte di un gruppo come tutti, faccio parte di A.A. in A.A. nessuno mi obbliga, nessuno mi impone niente tutto viene con la mia volontà di servire A.A.

Come nel quotidiano, se mi impegno ad aiutare i miei nipotini non lo faccio solo e quando mi va, devo essere consapevole che sono un punto di riferimento per aiutare e **NON** per dare ordini!

Io imparo da tutti, tenendo sempre presente che lo scopo di A.A. è quello di aiutare l'amico che soffre e non quello di fare carriera! Questa è la mia esperienza personale. Le Tradizioni vanno rispettate per L'Unità di A.A. e di tutti noi!

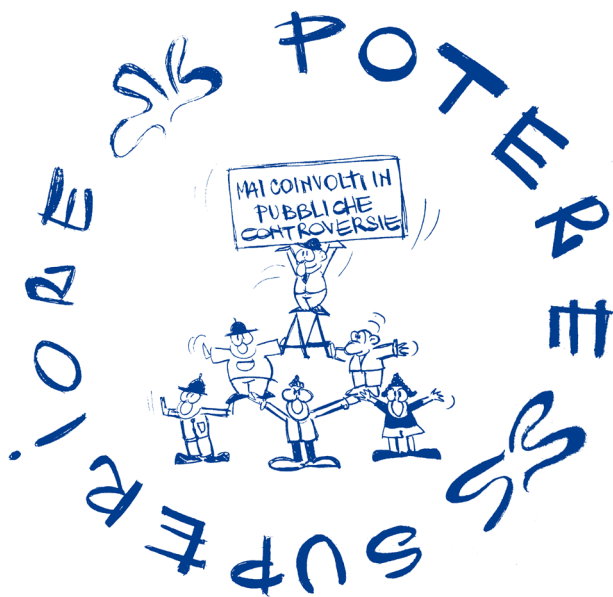
Da un A.A.

## DECIMA TRADIZIONE

Un affettuoso saluto A.A. Parlando della Decima Tradizione ricordo che tempo fa, vi furono molte controversie che hanno messo in difficoltà molti membri per i più assurdi motivi. Io R. alcolista, sono sempre stata una ribelle, se le cose non andavano come io sostenevo, come desideravo, mi ribellavo in modo esasperato, tutto doveva andare nel modo che ritenevo fosse giusto dovesse andare. Un Diacono sanguinante all'ultimo stadio, con il passare del tempo imparando la tolleranza e con le Tradizioni, ho cambiato atteggiamento. A.A. deve essere salvaguardata nel modo più corretto possibile. **IO** non sono nes-

suno, un'alcolista come tante, con un carattere che dovevo modificare, ho imparato che tutti siamo uguali e che le controversie di qualunque tipo fossero, dovevano essere evitate.

Siamo alcolisti e di errori e pasticci ne combiniamo tanti! Gli episodi spiacevoli succedono, e a volte l'istinto di coinvolgere l'Associazione arriva senza rendersene conto! Persone che sono alterate si comportano in modo molto scorretto, violazioni dell'anonimato, soldi per il mantenimento autonomo che vengono sottratti, persone che nemmeno sanno cosa sia l'autodisciplina e che parlano a sproposito, vi sono situazioni, come del



resto succede anche nel quotidiano, che la tolleranza, non viene presa in considerazione.

Ma in A.A. voglio sempre tenere presente che vi è la vita in gioco, che se ho un atteggiamento sbagliato con una persona sbagliata, scatenò a catena un putiferio che potrebbe fare molti danni, è come essere in cordata tutti devono comportarsi in armonia, se qualcuno non sa o non vuole aggregarsi a queste regole, tutti ne risentono ma senza perdere l'autocollaboro, senza la comprensio-

ne, senza pensare che a tutto c'è rimedio, si rischia inutilmente di agire proprio come A.A. ci propone di evitare.

L'importanza delle Tradizioni molto spesso è sottovalutata, e anche questo è un atteggiamento irrispettoso nei riguardi dell'Associazione alla quale devo la vita e che dandomi delle " regole" mi insegna a integrarmi in essa con l'autodisciplina che non ho mai avuto. Un sereno proseguimento nel percorso di recupero da R. alcolista.

## LA MIA DECIMA TRADIZIONE

Un gioioso saluto a tutti! Sono xx e sono alcolista. Parlando di controversie sorrido!

Ho affrontato moltissime controversie, ho alzato la voce e sinceramente ho offeso qualcuno, perdendo il controllo di me stessa.

Fatte le relative ammende e riflettendo molto bene cosa ci suggerisce questo passo, devo confessare che molte volte mi è successo di subire interferenze che a me sembravano ingiuste, ad esempio il non essere avvertita di pubbliche informazioni e, di ritrovarci nello stesso posto con amici che nulla avevano a che fare con questa informazione.

Quando si viola l'Anonimato senza riflettere, e l'amico "scompare" perdendo la fiducia in A.A.

Quando entrando in un nuovo gruppo si critica e si danneggia l'immagine di un gruppo diverso!

Quando la 7° Tradizione viene usata in modo improprio.

Controversie molto diffuse, sulle quali con tanta tolleranza, confronto e inviti ripetuti a rivedere questi atteggiamenti, tutto è rimediabile e, si riprende col Programma.

Ogni gruppo è autonomo, ma io mi devo adeguare e non danneggiare!

Questa Tradizione mi serve anche nel mio quotidiano.

Mi succede spesso di sentirmi "usata" e danneggiata con petegolezzi insensati, non importa questo mi serve per crescere e migliorare me stessa, mi serve per utilizzare la tolleranza e il non badare a fatti inesistenti, con la certezza che tutti i nodi vengono al pettine e che mi devo fidare e affidare al mio Potere Superiore, traendo da tutto il Programma ogni singolo "suggerimento" ne deduco che A.A. va vissuta e non solo letta!

Un sincero e affettuoso augurio di tante 24h serene, xx alcolista

Ciao sono Vitale Alcolista, oggi è il 21 giugno, pensavo al tema di quest'anno per il nostro Raduno, **"DALL'ISOLAMENTO ALLA CONDIVISIONE ATTRAVERSO IL IV° PASSO"** appena ho visto la locandina alla Riunione d'Area mi sono sentito emozionato pensando quanto è straordinario il nostro metodo, il nostro Programma, i NOSTRI PASSI, e quanto la condivisione per me alcolista sia significativa, ricordo di aver scritto ad **"INSIEME"** 4 mesi fa " quando ero sobrio da 9 mesi, anche se pur avendo lo Sponsor alle spalle, che mi ascolta senza stancarsi mai di quelle lunghe conversazioni sono ricaduto, perché non mi sono affidato al 100% (ed ho fatto prevalere la rabbia, la collera, praticamente **VELENO** per me) non sono stato sincero con me stesso e con chi cerca di aiutarmi.

Oggi credo che la condivisione fatta a 360° senza riserve, senza nascondere nulla, essere sincero mi tiene lontano dall'isolamento, condividere tutto con lo Sponsor mi fa sentire più libero, compreso, accettato, anche perché per me lo Sponsor e gli Anziani del gruppo sono come uno **SPECCHIO** che riflette quello che da solo non vedo o non voglio vedere, poi ho detto, basta farmi domande e darmi anche risposte, per troppo tempo l'ho fatto e per troppi anni

sono stato isolato con i miei sensi di **COLPA** che oggi, voglio praticamente eliminare questa parola dal mio vocabolario e cambiarla con **TURBATO E PERPLESSO** come mi è stato suggerito e funziona per me.

Devo essere onesto, a volte quando mi capita di andare in conflitto con il mio io, non voglio sentire nessuno che mi dica in realtà le cose come stanno veramente, ed è in questi momenti che la mente si chiude, per me non va bene, trovare scuse inutili il pretesto per allontanarmi dal condividere incominciare a pensare che da solo posso farcela, ma non è così, in realtà è solamente una illusione per me che sono alcolista, ed ogni volta faccio fatica a ritornare sul nuovo binario, verso la giusta direzione perché è una questione di **DIREZIONE**, ma che fa la differenza, è la condivisione.

Sono 42 giorni che non bevo, mi auguro vivamente di non allontanarmi mai dai gruppi, amo la **NOSTRA ASSOCIAZIONE** e sono grato ad essa, cerco sempre di collaborare anche se ho dovuto lasciare il Servizio per la ricaduta, alcuni amici anche lo Sponsor, mi stimolano a fare qualcosa a dare una mano dentro e fuori dalle stanze, perché sanno quanto per noi alcolisti sia importante il servizio in A.A. e quanto ci

credo in questo, oggi per me dare il mio contributo, mi fa sentire parte integrante dell'Associazione, ma anche **GRATO**.

Faccio i miei più sinceri auguri a **TUTTI I SERVITORI A.A ITALIA** e nel **MONDO**, a chi lavora tanto all'interno dei gruppi, all'esterno, a chi collabora con gli ospedali per trasmettere il messaggio di A.A., con le scuole per le informazioni pubbliche, a voi del nostro **"INSIEME"** che leggete per primi le nostre righe, ai Rappresentanti di gruppo, ai Delegati in gamba come sempre, ai nostri Fiduciari

alcolisti e non alcolisti, al centralino che immagino quante telefonate ricevano ogni giorno, al nuovo Segretario Nazionale, insomma a tutti coloro che fanno parte di questa catena di amore che si chiama A.A. ed a quelli che stanno organizzando l'evento più emozionante dell'anno.

**"IL RADUNO DI RIMINI" BUON LAVORO A TUTTI CON L'AUGURIO DI VEDERVI TUTTI AL RADUNO A SETTEMBRE E CHE IL POTERE SUPERIORE PROTEGGA TUTTI NOI A.A. TUTTI QUELLI CHE FUORI ANCORA SOFFRONO, I NOSTRI AL-ANON E I NOSTRI ALA-TEEN SERENE 24 ORE.**

Vitale Area Campania

**IX° Concetto: Una buona leadership di Servizio è indispensabile per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza. La leadership primaria per il Servizio, una volta esercitata dai Fondatori, deve necessariamente essere assunta dai Fiduciari.**

*Si discute nel mio Gruppo di Tradizioni e Concetti?*

*Ci si rende conto che la massima parte dei Fiduciari è costituita da membri di AA?*

*Vedo una relazione fra le Tradizioni e i Concetti?*

*Perché abbiamo bisogno di Servitori di Gruppo?*

*È veramente importante chi è il segretario, il tesoriere, ecc.?*

*È meglio avere tutti i Servitori di Gruppo anche se questo comporta doppi incarichi o spingere al Servizio chi veramente non ne ha voglia?*

*Che cosa si intende per “condurre con l’esempio”?*

*Quanto è importante una buona leadership?*

*Quali sono le qualità di un buon leader?*

*È importante che io sappia che la base della nostra struttura poggia sull’impegno e l’abilità di migliaia tra **RGSG** e membri di Comitati e di una cinquantina di Delegati?*

## NONO CONCETTO - UN PATRIMONIO UNIVERSALE

*Buoni leader di Servizio, insieme a validi e appositi criteri per la loro scelta, sono a tutti i livelli indispensabili per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza. La principale leadership del Servizio, una volta esercitata dai fondatori di A.A., deve necessariamente passare ai Fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali di Alcolisti Anonimi.*

La Leadership in A.A. dovrebbe necessariamente comprendere la differenza tra attrazione e propaganda. Un buon esempio negli incarichi di Servizio genera attrazione sia nell'alcolista bisognoso di Recupero sia agli occhi del mondo esterno.

Semplice ma rivoluzionario, il 9° Concetto è patrimonio di ogni alcolista, ma potrebbe benissimo essere considerato patrimonio universale, attuabile in ogni settore della vita sociale.

L'alcolista con incarichi di Servizio di qualsiasi genere tende la mano ai nuovi arrivati, stimolando con il buon esempio e con la conoscenza del Programma l'entrata nel mondo reale dell'Associazione e garantendo un giusto ed equilibrato Recupero. Se osservo il 9° Concetto alla luce di questo tema, mi sento di fare le seguenti riflessioni: io lavoro con gli altri non solo trasmettendo il messaggio, ma an-

che accogliendo il nuovo venuto e standogli vicino durante il suo primo periodo di frequenza, e altro. Inoltre, sento la mia responsabilità nell'applicarlo in Gruppo e con i giovani, cercando di comprendere quali sono le loro qualità personali, potenzialità e personalità, invitandoli ad avvicinarsi al Servizio e rimanendo al loro fianco come supporto e guida, come è stato fatto con me e come mi suggerisce questo Concetto: guidare con l'esempio. Il tutto cominciando da me, ricordandomi sempre i limiti stabiliti di autorità e responsabilità del Servizio che sto svolgendo in quel momento. Questo tipo di lavoro ritengo che aiuti oggi i giovani a crescere nel Programma, il Gruppo ad avere Servitori che agiscono per il bene comune ma non comandano, e A.A. nel suo insieme ad avere nuove generazioni di Servitori disponibili e pronti ad assumersi responsabilità sempre più grandi, con la giusta autorità: quella per il nostro comune benessere. Ritengo infine che aiuti oggi me stesso a cercare di mettere in pratica il Programma, con Umiltà, tolleranza, comprensione, e il dare senza aspettarmi nulla in cambio. È per questo motivo che ricevo sempre più di quanto cerchi di donare.

Area Lazio, Giornata della Letteratura

**Decimo Concetto: Ad ogni responsabilità di Servizio dovrebbe corrispondere un'uguale autorità di Servizio con l'obiettivo di un'autorità ben definita.**

**Descrivete l'autorità delegata alla Conferenza.**

*Questo Concetto vuol dire che nel mio Gruppo il Segretario può allontanare degli "indesiderati"?*

*Definite "autorità" e "responsabilità" di cui si parla in questo Concetto in relazione ai RGSG, ai membri di Comitati, ai Delegati.*

*Perché la delega dell'autorità è così importante per l'efficacia di A.A.?*

## DECIMO CONCETTO

Un cordiale e affettuoso saluto! Ho sempre pensato che i Concetti riguardassero solo i Delegati, e Fiduciari. Un argomento molto discusso che è sempre stato preso con le pinze, in parole povere, certi amici non sanno proprio cosa siano e a che servono, io facevo parte di quella categoria! Ma una volta, capito il loro senso tutto è apparso molto utile come i Passi e le Tradizioni, fanno parte del Programma come deve essere vissuto. Il Decimo Concetto che ci parla della responsabilità del Servizio! Quanto è utile per l'Umiltà! Vi sono situazioni in cui tutti vorrebbero primeggiare, senza considerare il proprio ruolo, i cosiddetti "diaconi sanguinanti" mettono in difficoltà altri servitori, creando confusione, disappunto e scoraggiamento.

Questo in particolare nel servizio che riguarda A.A. nel suo insieme! Ho preso atto, che serve anche nella vita di Gruppo, quando l'Umiltà sta solo sulla carta, o quando si fa lo "scaricabarile" nelle decisioni importanti oppure no, quando succedono pasticci e nessuno è colpevole!

Dovendo parlare di me, ho sbagliato molte volte, assumendomi delle responsabilità che non erano di mia competenza.

Nel mio percorso, ho sbagliato moltissimo in questo senso, chiaramente le conseguenze le ho pagate con gli interessi che dovevano essermi addebitati, non in senso monetario, ma con la riparazione dei pasticci, fatti per pura ignoranza!

Ora sto bene attenta che i rispettivi ruoli siano rispettati e che nessuno si atteggi a "capobanda".

Sarebbe sufficiente che ogni singolo gruppo valuti bene l'importanza di questi ruoli e li rispetti!

Ringrazio il mio Potere Superiore di avere avuto l'opportunità di conoscerli, di metterli in atto e di trasmetterli quando posso.

L'augurio di un affiatamento sereno e condiviso solo per oggi!

Tiziana alcolista

## DECIMO CONCETTO

Ogni responsabilità di servizio dovrebbe avere una corrispondente autorità. La portata di tale autorità dovrebbe essere sempre ben definita tanto dalla tradizione, quanto da una risoluzione, da una specifica descrizione del lavoro, oppure da appropriati statuti e regolamenti.

Questo Concetto è forse quel principio che più di tutti mi ha permesso di crescere.

La mia malattia si chiama egocentrismo, uno dei miei difetti è che sono capace di passare dall'apatia all'iperattivismo, dannosi in egual misura.

Ma il Programma mi ha insegnato a essere responsabile, perciò non faccio più tutto io. A.A. continua anche senza di me e io non passerò all'apatia con la depressione ad attanagliarmi.

Svolgo un Servizio e cerco di svolgerlo al meglio delle mie possibilità, non interferisco nei servizi svolti dagli altri: ad ognuno il suo. Tant'è che troviamo: "È perfettamente chiaro - dice Bill - che quando l'autorità delegata opera bene, non dovrebbe subire continue interferenze".

In sintesi, se sono Tesoriere in Gruppo e non ci sono fondi, è inutile che gli amici vengano a chiedermi rimborso per acqua, bibite o caramelle. Sarà mio dovere oppormi a qualsiasi tipo di rimborso. Dovrò essere rispettoso nei miei confronti e, con l'autorità conferitami attraverso la delega, ricevuta dire no.

Grazie A.A. che mi hai aiutato a capire le mie paure, di aver imparato a dire no e di avermi insegnato a operare per le giuste cause.

**GRUPPO “LIBERI DENTRO” - CASA CIRCONDARIALE DI VICENZA***17 Agosto 2016*

Non solo ci sono vincitori e vinti all'interno del Gruppo di qui ma ci persone che devono identificarsi con la responsabilità della propria verità. Perciò è una questione di unione e di sviluppo.

Il vantaggio di questo gruppo è che non impone ma propone verso le persone in difficoltà.

Noi tutti abbiamo bisogno di conversione convertirsi con la semplice e straordinaria normalità.

Tuttavia non basta che ognuno di noi sia migliore per risolvere una situazione tanto complessa come quella che affrontiamo ogni singolo minuto. Se ci mettiamo quindi il cuore possiamo raggiungere la nostra straordinaria meta, la sobrietà. Ho scritto credendo e ho creduto scrivendo non chiedo

di credere in me ma nella nostra forza di vivere la vita come dice Papa Francesco, la vita è uno spettacolo incredibile.

Sono deciso più che mai nel farvi presente che abbiamo un nemico che ha svariati nomi, è feroce e può colpire tutti.

Ma noi ce la faremo perchè siamo uniti attorno ad un'idea ideale che è quella di **RIMANERE** sobri.

Serenamente sto vivendo la mia sobrietà.

Serenamente vi dico che siete combattenti, guerrieri, leoni, perchè avete ammesso di essere capaci, forti e non volete vivere illusi e delusi.

Dio benedica tutti noi e il nostro coraggio.

## LABI

### *Ammenda e...*

Prima di trovare il Programma dei Dodici Passi, mi sentivo così sola, ero incollata nel totale isolamento e sentivo il sentimento di solitudine cento volte peggio.

L'isolamento e la solitudine mi facevano bere sempre e così mi isolavo di più. Che circolo vizioso! Quando trovai il mio Programma di recupero, volevo ancora isolarmi. Quando andavo alle Riunioni, volevo il posto con nessuno attorno, non volevo aprire la mia bocca per condividere o parlare, anche dopo gli incontri.

Continuai a tornare nonostante mi sentissi sola, perché sentivo cose familiari che mi interessavano realmente, alla fine vidi che gran parte delle persone nella stanza sentivano la stessa solitudine che provavo io.

Iniziai a capire perché mi sentivo così sola, quando capii che il mio bere da sola mi faceva isolare e mi faceva sentire più sola, un grande fardello fu scrollato dalle mie spalle, finalmente sentivo la speranza! Poi trovai che c'erano molte altre porte nel passato, avrei dovuto aprirle e divenni più consapevole,

questi avvenimenti passati erano ciò che diedero inizio ed alimentarono questa malattia dell'alcolismo, volevo sapere ma ero anche impaurita di scoprire le cose del passato.

Le somiglianze, la gentilezza e l'amore che trovai in queste stanze resero più facile guardare nel mio passato, quando capii che non ero la ragione unica della mia solitudine, iniziai a fare ammenda. Avevo bisogno di perdonare quelli che mi avevano fatto del male e quelli a cui avevo fatto del male, fatto questo, mi sentii più leggera e più consapevole, e la confidenza iniziò ad emergere.

### **UN GIORNO ALLA VOLTA...**

Ricorderò che va bene ascoltare i miei sentimenti, ma essi non devono governare la mia vita, non devo permettere che la solitudine s'ingigantisca.

Ho imparato a girare le cose al mio Potere Superiore e a lasciarle andare, guardarmi indietro è la chiave della consapevolezza di me stessa e del mio recupero futuro.

Anonima area Sicilia

**SETTEMBRE:**

---

**1939:** L'improvvisa espansione a Cleveland dimostra che A.A. può crescere molto numericamente.

**SCRITTI A SETTEMBRE DA BILLW.**

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

**1944:** Commenti sulle idee di Wylie [121]

**1945:** "Regole" pericolose ma unità vitale [7]

**1948:** Decima Tradizione [112]

**1950:** Siamo diventati adulti [144]

**1957:** Il clero [224]

**AUGURI AI GRUPPI**

---

|                              |                      |               |
|------------------------------|----------------------|---------------|
| <b>1981: TIARNO</b>          | Trento               | Trentino A.A. |
| <b>1982: S.DONATO M.</b>     | San.Donato M.        | Lombardia     |
| <b>1984: ROVERETO</b>        | Trento               | Trentino A.A. |
| <b>1985: IL TEMPIO</b>       | Pistoia              | Toscana       |
| <b>1985: TARCENTO</b>        | Tarcento             | Friuli V.G.   |
| <b>1985: MONTAGNA</b>        | Pavullo nel Frignano | Modena        |
| <b>1987: RINASCIMENTO</b>    | Firenze              | Toscana       |
| <b>1990: SEMPLICITÀ</b>      | Aosta                | Val d'Aosta   |
| <b>1991: SPERANZA</b>        | Monza                | Lombardia     |
| <b>1993: MERANO</b>          | Bolzano              | Trentino A.A. |
| <b>1995: CASTEL GOFFREDO</b> | Mantova              | Mantova       |
| <b>2007: CREDERCI</b>        | Monselice            | Veneto        |

## ACCADDE A OTTOBRE:

---

- 1951:** Il premio Lasker dato ad A.A. a San Francisco dall'Associazione Americana per la Salute Pubblica.
- 1954:** La "Fondazione Alcolista" diventa il Consiglio dei Servizi Generali di A.A. L'idea originaria di una Fondazione per tutti gli scopi fu abbandonata.
- 1969:** 9-11 ottobre: prima riunione mondiale di Servizio indetta a New York, con delegati provenienti da 14 Paesi (riunioni biennali dopo il 1972).

## SCRITTI A OTTOBRE DA BILL W.

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

---

- 1944:** Un appuntamento col destino. [123]
- 1945:** Il libro è nato. [11]
- 1947:** Le Tradizioni riaffermate nel discorso di Memphis. [85]  
Perché anche noi non possiamo essere dei semplici AA? [135]
- 1948:** Undicesima Tradizione. [114]
- 1949:** Ci avviciniamo alla maturità. [143]
- 1950:** S [144]
- 1957:** Stampa, radio, televisione. [228]
- 1958:** Leggiamo, e ringraziamo Dio (articolo su Grapevine). [504]
- 1959:** La comunicazione di AA può superare tutte le barriere. [374]
- 1960:** I nostri pionieri all'estero. [399]
- 1961:** Le nostre frontiere. [413]
- 1967:** La tradizione di autofinanziamento di AA. [448]
- 1969:** La prima riunione dei Servizi Mondiali. [437]
- 1970:** Bernard B. Smith (articolo commemorativo). [486]

**AUGURI AI GRUPPI**

|                                    |                |                |
|------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>1976: STRATICO</b>              | Milano         | Lombardia      |
| <b>1979: ARCOBALENO</b>            | Azzano Decimo  | Friuli VG      |
| <b>1980: STELLA</b>                | Potenza        | Basilicata     |
| <b>1981: VERSO LA VITA INSIEME</b> | Palermo        | Sicilia        |
| <b>1982: ST. VINCENT</b>           | St. Vincent    | Val d'Aosta    |
| <b>1983: L'ANCORA</b>              | Follonica      | Toscana        |
| <b>1984: PRENESTINO</b>            | Roma           | Lazio          |
| <b>1985: CIMA DODICI</b>           | Sandrigio      | Veneto         |
| <b>1985: CORNEDO</b>               | Cornedo        | Veneto         |
| <b>1985: VOLARE</b>                | Villafranca V. | Veneto         |
| <b>1989: ST. ETIENNE</b>           | Aosta          | Val d'Aosta    |
| <b>1991: SPERANZA</b>              | Ascoli Piceno  | Marche         |
| <b>1996: VALCERESIO</b>            | Bisuschio (VA) | Lombardia      |
| <b>1998: IPPODROMO</b>             | Varese         | Lombardia      |
| <b>2003: TERZA TRADIZIONE</b>      | Montebelluna   | Veneto         |
| <b>2007: S. MARGHERITA</b>         | Colorno        | Emilia Romagna |

**25° ANNIVERSARIO GRUPPO****“SPERANZA” ASCOLI PICENO - TANTI AUGURI!!****20° ANNIVERSARIO GRUPPO****“VALCERESIO” BISUSCHIO - VA - TANTI AUGURI!!**

# NUMERI UTILI



## **ALCOLISTI ANONIMI ITALIA**

Via Torre Rossa, 35  
00165 - ROMA



## **INSIEME IN A.A.**

(per invio testimonianze)

[insiemeinaa@alcolistianonimiitali.it](mailto:insiemeinaa@alcolistianonimiitali.it)

## **Per informazioni sulla spedizione**

scrivere esclusivamente a:

[aaitaly@tin.it](mailto:aaitaly@tin.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](mailto:aaitaly@tin.it) – Web: [www.alcolistianonimiitalia.it](http://www.alcolistianonimiitalia.it)**

| PLU                        | CODICE         | Titolo                            | N.<br>copie | Costo<br>unitario | Importo |
|----------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------|-------------------|---------|
| <b>Abbonamenti Rivista</b> |                |                                   |             |                   |         |
| <b>1</b>                   | <b>Abb. 01</b> | <b>Abbonamento Insieme in A.A</b> |             | <b>€ 20,00</b>    |         |
| <b>2</b>                   | <b>Abb. 02</b> |                                   |             |                   |         |

**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**