

INSIEME

in A.A.



n. 3 - 2017

I Dodici Passi

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

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



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

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

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

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

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

INSIEME IN A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione

Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma -

Tel. 06.663.66.29 - c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Fausto 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 -



Aprile - 2017

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

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

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

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

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

Bill, 1954

Benvenuto

La sfida!	pag. 4
Due mesi di astinenza!	pag. 6
Basta bugie!	pag. 8
Ho voglia di bere e allora scrivo	pag. 9
Sono un'alcolista un po' così	pag. 11
Solo un'ora	pag. 13
La mia gelosia	pag. 14
Tempo reale	pag. 15
Sono una persona fortunata	pag. 16
Trentotto anni, un giorno alla volta	pag. 18

Programma

Senso di appartenenza e servizio	pag. 19
Cambio abitudini	pag. 22
La stupenda sensazione che nasce dalla condivisione	pag. 25

La paura *Inserto staccabile* [pag. 27](#)

Prove tecniche di sponsorizzazione	pag. 39
Passi	pag. 40
Gratitudine in azione	pag. 42
Quinto Passo	pag. 43
Anonimato!	pag. 44
Tradizioni	pag. 46
5^ Tradizione!	pag. 47
Sesta Tradizione	pag. 49
Concetti	pag. 51
Sesto Concetto	pag. 56

Auguri ai Gruppi pag. 60

Accadde a... pag. 61

La sfida!

Il mio alcolismo si nutre di ordine: sono sull'autobus che mi porta al lavoro e conosco perfettamente i sentimenti e le angosce che accompagnano ogni fermata.

So già che ad una certa fermata mi godrò ancora alcuni minuti di pace, che mi diventerò a osservare i soliti pendolari, spiando le abitudini di ognuno, ma so anche che dopo la fermata principale, quella del centro, rimarrò con pochi altri, aspettando la mia fermata, il tuffo nel freddo o nella pioggia dei quattro passi che mi separano dal lavoro.

So che dopo qualche ora di lavoro sentirò una voglia di bere che contraddice i propositi del risveglio, che mi chiamerà ad uscire come il flauto di un ammaestratore di serpenti, verso il rito del bicchiere un ordine rigoroso, atteso e solenne nella sua completa disciplina ad un richiamo che chiede solo un minuto per essere ascoltato.

Ma l'ordine della vita, quello della vita senz'alcol voglio dire, è un ordine pieno di imprevisti e sorprese, un ordine che non vuole rituali, ma invita a godere di quello che accade.

Io alcolista, ho bisogno di confortarmi in sequenze previste di emozioni, so quando starò male, so quando starò meglio e soprattutto (maledizione!) so con che cosa starò meglio!

Ma quando mi affido all'ordine della coscienza, dell'integrità dell'esperienza, conosco la sorpresa degli incontri e della novità, non mi serve un capo che mi dica cosa devo fare, sono libero di andare a chiedere cosa posso fare per essere utile, posso con l'innocenza del volermi bene proporre quello che sono.

Ieri, al Gruppo di A.A., si raccontavano esperienze di spiritualità, dove la parola era intesa come la conquista della voglia di dire con semplicità e franchezza quello che sono, con il cuore che purtroppo mi tenta verso l'arroganza del giusto (l'arroganza che però mi può portare a bere), ma la spinta della semplicità, la voglia della franchezza è giusta, è bella: quando scompare la paura, io alcolista, mi sento immortale, mi sento giusto e al posto di comando, e nella freschezza del momento commetto l'errore di non vedere l'amore degli altri, di non capire il mio limite e se rimango deluso torno a bere. L'arroganza del traguardo lascia dietro di sé la Letteratura, gli amici, l'ordine della Preghiera della Serenità, l'Umiltà di stare attaccato ad una sedia per non andare a bere, la disperata e stupenda ricerca di un amico, di una voce, la disciplina dell'amore per la mia persona.

Non posso accudire una creatu-

ra se non so cosa posso fare per farla stare bene e così dovrei fare con me, ma l'unica risorsa che mi tenta per accudire alla vita è riempirmi e illudermi, confortarmi nel sentimento di essere superiore alla mia malattia, superiore perché sono in grado di gestire un controllo totale e demente della mia esistenza.

Quello di ammettere di essere impotenti, di aver perso il controllo sulla propria vita ed è la cosa più difficile per me alcolista; come faccio a rinunciare alla tentazione di disporre delle mie scelte?

Il paradosso di me alcolista è proprio quello che per attestarmi su un piano di libertà scendo a patti con un vincolo mortale nell'illusione di poterlo controllare, ma mentre provo a farlo introduco in me alcol, solo alcol, uno strumento che aliena il controllo: è come cercare di vincere a braccio di ferro con un avversario che so già di non poter prevedere nella sua potenza, ma comunque lo voglio sfidare.

Con A.A. imparerò ad evitare queste sfide, sapendo di essere un perdente in partenza.

Grazie e BVO.



Due mesi di astinenza!

Sono Germano, frequento A.A. da quasi due mesi, sono arrivato nel Gruppo convinto di aver toccato il fondo, cercando aiuto, timoroso, agitato.

Questa mattina mi sono alzato, è domenica, bagno, colazione, quattro chiacchiere con mia moglie, c'è un po' di sole e programiamo un giretto al lago.

Tre mesi fa sarebbe stato tutto diverso, bagno, nausea e pastiglia per il mal di testa e la gola arsa che chiedeva acqua fresca, guardare in faccia mia moglie per capire e immaginare che anche la sera precedente avevo esagerato, ricordando poco della serata, dopo aver chiesto scusa per l'ennesima volta, dovevo cercare il modo per organizzare nuove bevute, in quello ero un mago, trovare scuse per tornare a bere, recuperare e buttare i vuoti nascosti la sera prima, sempre se li trovavo!

Che tristezza. "penso di non essere stato il solo" negli ultimi anni ho provato molte volte a smettere di bere, ma tutte le volte che dicevo domani /oggi prometto di non bere, era il giorno che bevevo di piu'. Ora sono in astinenza, è dura, molto dura, faccio veramente fatica a stare lontano dal primo bicchiere, solo seguendo i suggerimenti degli amici di A.A. e di qualche lettura riesco a passare le mie 24 ore senza bere.

Devo essere sincero, dopo circa 7 giorni dal mio arrivo in A.A. ho bevuto, "e molto", quando sono uscito dal lavoro, sono passato davanti al bar che era la mia prima tappa, con fatica sono riuscito a non fermarmi, cosa sia successo dopo non so spiegarlo, ho fatto il giro alla prima rotonda, sono tornato indietro e sono entrato nel maledetto bar, dopo il primo bicchiere è finita come solo voi potete immaginare.

In questo periodo mi hanno aiutato alcune telefonate fatte ad amici in alcuni momenti critici della giornata. una sera uscito dal lavoro, il mio momento piu' a rischio, ho chiamato un'amica del Gruppo, ero molto giu' con tanta voglia di bere, abbiamo iniziato a parlare, parlare, parlare, "parlava piu' lei che io", siamo rimasti al telefono per tutto il tragitto fino a casa, 35 minuti, il tempo di superare tutti i bar e supermercati senza fermarmi a bere, ero a casa, le mie 24 ore quel giorno sono passate bene, grazie all'amica!

In A.A. ho trovato veri amici, ho capito di essere nel posto giusto, di avere una malattia e di poterla fermare, non vedo l'ora che arrivi il lunedì e il venerdì giorni di Riunione al gruppo, mercoledì vado in un altro gruppo vicino a Varese, mi sento bene in loro compagnia, non sono solo, nel gruppo

sento un calore una sensazione di benessere, grazie agli amici al gruppo, ai gruppi, che mi hanno subito accolto come uno di loro, accolto come se mi conoscessero da anni, ascolto le vostre testimonianze che a volte fanno male, qualche volta fanno anche ridere, ma servono tantissimo.

Una delle ultime riflessioni che ho letto si intitola "oggi la scelta è mia" la scelta di vivere insieme, o di continuare a bere, ringrazio A.A. di esistere, grazie di aver trovato quella porta APERTA.

Buone 24 ore a tutti
Germano. IPP.



Basta Bugie!

Io rispondo ogni volta con una bugia. “perché bevi?” non lo so neppure io.

Mi viene in mente che ho giocato con l'abuso, scalino dopo scalino ho scesa il baratro, fino al nulla, al buio, al silenzio ottuso; sono caduta e continuando a cadere sempre più giù mi sono ritrovata piena di ammaccature, con una scia di feriti alle mie spalle.

Prendendo a calci la vita, giocando con gli affetti, mentendo a tutti. Al Gruppo tutto questo passa via, non ha senso giocare; ci sono persone che se la sono vista peggio di te, non ha senso mentire.

Ti trovi in mezzo a fratelli di sangue perché l'alcol nelle tue vene è diventato sangue. Guerra che ci ha amputato a tutti la mente, perché è così!

La dignità va a quel paese, te ne freggi totalmente di chi ti sta accanto e soffre nel vederti.

Figli che diventano genitori, a volte arrabbiati, a volte preoccupati, ma sempre lacerati, te ne fregghi comunque, il tuo IO deve vincere, l'alcol è il tuo padrone, il tuo dittatore ma le cicatrici che riportiamo dopo la battaglia, dell'anima e del corpo, sono il segno del cambiamento e del bivio dove abbiamo girato, ci renderanno, umilmente, diversi dai tanti che non hanno combattuto, più forti, più consapevoli, più grandi.

Chiunque passi dalla porta è ferito a morte, straziante dolore per tutti, poi, vederli tornare con le loro 24 ore alle spalle è qualcosa di miracoloso a cui non ho mai assistito.

Mi commuove come la bellezza del creato, che sott'acqua, dentro la maschera mi fa piangere di gioia.

Grazie veramente a tutti.

Susanna,

Roma 9 Febbraio 2017

Ho voglia di bere e allora scrivo

Non so che cosa ma scrivo per il piacere di farlo, per riempire il vuoto che chiede di essere riempito. Scrivo per stare un po' con me, per stare un po' con A.A. (un'associazione di uomini e donne...). Sto qui al caldo, le dita sono impegnate, non possono afferrare un bicchiere o una bottiglia.

Sono qui, vicino al fuoco e scrivo, penso a me stesso, a come rientrare in me stesso. Il caldo del fuoco e questa tastiera mi concentrano sul mio confine di uomo, che si mette a nudo e che si dichiara uomo, e basta.

Un'associazione di uomini e donne, uniti dalla voglia di smettere di bere, uomini e donne uniti, da una voglia che salva la vita, uomini e donne che salvano la propria vita raccontandola e ascoltando il racconto degli altri.

I Gruppi e il Raduno, la Letteratura, sono insieme di racconti, di narrazioni dei Passi che ognuno vuole mettere in pratica, io ascolto e racconto.

Quanto si fa fatica a raccontare in prima persona, non solo nel senso dell'uso del pronome, ma in prima persona mettendosi veramente a nudo, senza segreti, senza paura, senza alterigia.

Nel mio gruppo ci sono persone che nella cosiddetta vita reale non avrei mai potuto incontrare, ma quando li ascolto ritrovo

le stesse parole che si agitano nel mio cuore e che le tante difese della mia persona, le tante strutture per piacermi, accumulate negli anni, chiudono a doppia mandata. L'altro giorno ho incontrato al lavoro una donna che mi raccontava di come, dopo un incidente stradale, era diventata una persona fredda, insensibile, aveva smesso di piangere, persona, lei, sempre facile alla commozione.

Non era un'A.A., ma una donna che ha voluto condividere con me un cambiamento che la fa soffrire (soffrire perché non si soffre più, perché si è freddi, che strano paradosso...). Anche a me l'alcol ha fatto questo effetto.

Non rido più come una volta, sono sempre stato restio agli abbracci, poco incline a partecipare alla gioia o al dolore degli altri.

Eppure ricordo che alla Conta Finale del Raduno di Rimini dell'anno scorso (il primo e finora l'unico al quale sono stato) mi sorprendevo a piangere di gioia e commozione con gli uomini e le donne di A.A., abbracciavo tutti, scavalcavo le sedie per raggiungere un amico che accendeva la sua torcia e abbracciarlo fortissimo in quella bellissima confusione di luce. Divago lasciando libera la testa di andare dove vuole lungo questo percorso che mi vede ancora alle prese con la prima metà

del Primo Passo, ma intanto Lui comincia a sbuffare e si distrae, se ne va e mi lascia in pace.

Tanti amici mi hanno aiutato proprio adesso perché sono comparsi su questa pagina bianca, e non lo sanno, ma sono qui con me.

Anch'io sono qui con me, un uomo che ha come desiderio quello di smettere di bere, ora è questo il mio desiderio, ora, ma poco fa il desiderio era un altro.

Scrivo, scrivo, sto con gli amici.

Ogni uomo e donna di A.A., vive e vive e vive, vive fuori, lontano dal calore di questo mio fuoco, dal candore di questa pagina, ma sono sicuro che ognuno di loro ha un suo fuoco, un calore che desidera per coltivare il desiderio che agita anche me ora, che mi tiene qui ora, per ora.

So che ci sono, so che posso chiamarli, che posso anche solo sentire la loro presenza in questo momento, so che si incontreranno con altri o con me per raccontare a se stessi la loro vita, quello che accade, ognuno lo racconta per sé ma quando lo condivide non è un voce nel vento, non sono semi sull'asfalto: è una semina buona sul pavimento fertile della stanza dove li incontro. Prendo quello che mi serve e lascio perdere il resto. Fuori ho lasciato le gioie e le fatiche della giornata, anzi no, non ce la faccio ancora, parlo ancora troppo di queste e poco di me, ma voglio provare ad essere sempre di più un uomo di questa Associazione, perché è il desiderio che la costituisce che voglio fare davvero mio.

E scrivo, così sto più vicino a questo desiderio.

Ciao!

Sono un'alcolista un po' così

Condividere questo Passo per me è molto importante. L'alcol mi ha ridotto a uno straccio da buttare, dovevo smettere di bere per affrontare un problema veramente serio, ridotta com'ero non l'avrei risolto, non avevo la minima idea di come fare. Una grossolana bugia, lo chiesi al medico, naturalmente per un mio amico, mi ha dato due numeri di telefono, compongo in primo e parlo con una tipa che mi sembrava più ubriaca di me, ho chiesto l'indirizzo di dove si riunivano ma non lo sapeva, mi diceva nomi approssimativi e solo perchè abito in questa città ho capito l'ubicazione del posto. Pensavo di ritrovarmi fra una banda di bevitori che nel mezzo del tavolo avevano il vino cantando a squarciagola canzoni d'osteria, bhe! tanto valeva provarci! Peggio di me non c'era nessuno. Bevevo di tutto, era sufficiente qualunque cosa, dal superalcolico al vino da due soldi, indossavo un cappotto marrone che chiamava vendetta, i capelli che erano ridotti a uno spazzolone per pavimenti legati con un elastico, l'odore che emanavo non so quanto fosse inebriante, non mi interessava niente, volevo smettere e qualunque modo mi avessero proposto lo avrei accettato, entrai da quella porta senza imbarazzo. Non mi conoscono e la tipa mi aveva detto che non dovevo pa-

gare niente e non avrebbero fatto domande. Perfetto! Entro e mi ritrovo in un'aula di scuola, non sembravano ubriaconi, gente normale che si accomodava chiacchierando del più e del meno, nessuno ha fatto commenti sul mio aspetto, nessuno mi ha chiesto qualcosa, mi hanno detto solo di accomodarmi, non hanno chiesto nemmeno il nome! Naturalmente non ero proprio sobria! Interessante sta cosa, vediamo che succede, mi sembra un club. Esamino i presenti uno per uno, quello non beve, troppo elegante, l'altro mi pare un rappresentante, un altro un'autista dall'aspetto robusto, 24ore era un termine indecifrabile, forse era un codice segreto! Cosa significava A.A.? Il nome di qualche associazione o una sigla? Il mistero si infittisce, due tipi leggono qualcosa ma non capisco una parola, passo in esame l'ambiente. Cartelli con Passi e Tradizioni che io pensavo fossero insegnamenti di quel club strampalato, terminata "finalmente" la lettura qualcuno alza la mano e parla, racconta cose sue che non mi interessano minimamente. Uno alla volta alzano la mano chiedono il permesso per parlare; il che mi ricorda quando, alle elementari dovevo andare al bagno! Non li ascoltavo nemmeno! Poi, capisco che qualcuno mi rivolge la parola,

chiedendomi come ti chiami? Caffone ho pensato, non mi conosci nemmeno e mi dai del tu, dico il mio nome e sparo qualche cavolata, poi dico che volevo smettere di bere, ma solo per poco, in quanto avevo un problemino personale da risolvere, e finisce l'assemblea, mi ritrovo con il mio interesse per smettere di bere uguale a prima, mi danno qualcosa da leggere che butto via subito! E che cavolo! Mica devo andare a scuola per queste cretinate! La seconda volta la stessa manfrina, questa volta però qualcosa capisco. Di volta in volta capisco quello che avrei "dovuto" capire prima, una sera si festeggia un compleanno, pensavo fosse un compleanno anagrafico, "NOOO" un anno senza bere, questa è bella pensavo, un anno è troppo per me, mi conviene provare solo un giorno e vediamo che succede. L'idea di bere per un anno e essere festeggiati mi attirava, per una volta sarei stata al centro dell'attenzione, non è stato difficile, avevo un obiettivo e volevo raggiungerlo, risolto il mio problema andai avanti con la mia astinenza. Non mi piaceva l'ambiente, non mi piaceva la distinzione di chi era da tanto che non beveva e gli ultimi arrivati, non mi piaceva che nonostante cambiasse aspetto, nessuno mi parlasse in modo adeguato, volevo sapere, capire, ma ero troppo "giovane" e mi si diceva sempre, aspetta dai

tempo al tempo. Mi arrangiavo come potevo da sola o perlomeno, con un amico che era nelle stesse condizioni. Quel gruppo non gradiva che i nuovi girassero altre sedi, non vedeva di buon occhio i curiosi come me, la letteratura era riservata solo a chi era in grado di capirla, e io, molto ignorante in materia ero esclusa! Giorno dopo giorno arrivò il mio primo anno senza bere, mi aspettavo qualche complimento, un qualcosa di allegro. Aspettativa negata. era A.A. l'artefice del miracolo, non io! Devo confessare però che senza alcol si poteva vivere in modo diverso, il Potere Superiore mi ha aiutato a farmi una cultura su A.A. e da incosciente, con altri amici aprii un altro Gruppo totalmente diverso nei suoi contenuti. L'ultimo arrivato era la persona più importante, mi insegnava molto, misi in atto il Programma ma con amore e tantissima umiltà. Con il passare del tempo aprii altri gruppi, non me ne vanto, anzi, sono felice di avere dato e ricevuto molto in cambio! Questa è una mia esperienza del mio primo approccio in A.A. Chiaramente è una eccezione, ma su me è stata un'esperienza che seppur negativa ne ho tratto molti insegnamenti. Volere è potere diceva qualcuno. Avanti tutta senza guardare il passato ma senza scordarlo.

Un abbraccio con infinito amore...

OO

Solo un'ora!

Oggi sto meglio. Gli choc emotivi, di qualsiasi natura si tratti, sono urti pesanti se vissuti senza alcol. Ma almeno li ricordo, provo a dar loro un segno positivo contrariamente alla negatività con la quale li accolgo, una minaccia percepita come latente che si trasforma, in fatto porta con sé solo tante paure. Sono fatto così, perché la mia necessità di controllo su tutto, genera l'ansia di non riuscire a guardare dietro l'angolo, perché non posso farlo da dove sono ora, dovrei muovermi; ma soprattutto devo cercare di capire che nella maggior parte delle volte, anzi quasi sempre, dietro l'angolo non c'è proprio niente di minaccioso. Tutti fanno la loro vita e la mia vita non è così ingombrante (alcolista presuntuoso!) da figurarmi al centro del pensiero di tutti; sono un membro di questa società come le persone che mi sfiorano tutti i giorni sui marciapiedi o al lavoro, voglio smettere di credere che l'epicentro del bene e del male sia il ritmo del mio respiro, il battito del mio cuore.

Fallisco e mi spavento perché vivo come un enorme impero dai confini così vasti che non ho più

eserciti per controllare le frontiere e i barbari verranno! La prima mossa del recupero è forse ritornare dentro il mio corpo, guardare bene i miei reali confini e costruire relazioni prossime, non cascate di eventi smisurati generate dal domino inarrestabile dei miei pensieri. Oggi sto meglio anche perché A.A. e il suo spirito mi hanno chiesto un piccolo servizio e lo faccio volentieri, mi sento utile per me e per chi vive come me questa malattia. Questa responsabilità è per me stesso, è vero, ma anche per gli altri amici: in A.A. si entra a far parte di una prossimità con l'altro, che non tiene conto della vicinanza fisica ma è contatto spirituale perché un unico desiderio (smettere di bere) mi unisce anche a qualcuno di Palermo, di Parigi, di qualche sperduto paese dell'Illinois! Sentire questo spirito è come viaggiare in tutto il mondo senza muoversi dalla propria scrivania (dico scrivania perché sto scrivendo, naturalmente, sono qui, ora, fra un'ora chissà...).

Buona prossima ora.
Ciao!

La mia gelosia!

Ciao a tutti, sono Marina alcolista anonima, vorrei condividere con voi la mia esperienza.

Sin da giovane ho sofferto di gelosia nei confronti del mio amato, posso chiamarla anche ossessione, perché è stato questo per me, una gravissima forma di ossessione mentale e Spirituale.

Questa ossessione mi ottenebrava la mente, mi soffocava e mi imprigionava in una sofferenza indescrivibile.

Posso dire che mio marito (allora fidanzato) fosse un po' "birichino" ed io soffrivo di un gran senso d'inferiorità.

Questa situazione peggiorava di giorno in giorno, figuriamoci poi dopo sposata e con l'ausilio dell'alcol in che mare di autocommiserazione sono riuscita a sprofondare, mi sentivo una nullità.

Ricordo che aspettavo il rientro dal lavoro di mio marito per iniziare una minuziosa ispezione sugli abiti, sugli odori, sulla biancheria smessa e anche nelle tasche in cerca di qualche indizio, Niente!

Mi sembrava di impazzire tanta era la mia realtà, entrai in A.A. molti anni dopo e iniziai il Programma di Recupero.

Ora posso ridere del mio ieri, anzi non c'è da ridere perché la sofferenza che mi sono inflitta era tanta e del dolore non si ride, ma oggi posso condividere con qualcuno e so che siamo in tanti, ha soffrire o di aver sofferto di gelosia, aiutiamoci condividendo perché solo così funziona.

Grazie a tutti e serene 24 ore.

Tempo reale

La vita accade in tempo reale. Il ricordo o la previsione a volte si svuotano della forza che solo il presente può dare.

Ed ecco che mi metto al computer per raccontare quello che ho vissuto, pensieri che la Letteratura di A.A., la vita, e la sobrietà mi insegnano come guida per essere una persona, pensiero suggerito in A.A. per queste ore, finalmente, e non come un mulo al traino della propria stanchezza; voglio raccontare quello che ho sentito, ma HO GIÀ sentito, è già passato, è utile e sacrosanto, ma ecco che il dono della vita mi chiama e il telefono squilla, squilla mentre sono qui ora, e lascio il progetto di un diario e realizzo che vi sto raccontando il presente con il lieve scarto che (questo me lo dovete concedere!) la possibilità di mettere le parole sulla tastiera del computer mi permettono!

Quasi sempre il mio telefono squilla per motivi di lavoro e così è anche oggi ma è una mia amica, che mi ringrazia perché le ho dato un aiuto, le ho indicato una persona valida che potrà risolvere un

suo problema ed è contenta, mi informa, nei termini professionali di quello che cercava, ma mi porta la sua gratitudine per un buon consiglio.

La vita è questa, fatta di memoria e momenti istantanei al nostro respiro, non possiamo chiedere altro che essere qui nel momento in cui qualche cosa accade e io voglio essere qui, sempre, voglio raccogliere tutto quello che la vita mi offre e per farlo devo essere fino in fondo quello che sono, senza filtri o artefatti della mente. La mia testa è già un radar perfetto per cogliere tutto al di là della mia fisica percezione sensoriale, è l'abbraccio più grande che mi è donato per accogliere la fetta di mondo che posso accudire.

Ora, solo ora voglio vivere, ora e solo ora voglio raccontare, mi accade, non mi occorre un obiettivo o un supporto per dilatare le emozioni, la mia anima è già un orizzonte vastissimo per trasformare un colpo di telefono in un canto di gratitudine.

Grazie A.A.

Sono una persona fortunata

(Andrea T., Ladispoli - Area Lazio)

Ciao sono Andrea e sono un alcolista, vorrei condividere con tutti voi un fatto che mi è successo un paio di anni fa. Il mio alcolismo come alla maggior parte di noi aveva portato via tutto: famiglia, amore, amicizie, salute e lavoro.

Quest'ultimo mi aveva portato a girare per cantieri e lì - come si sa - il vino o birra all'ora di pranzo è tassativo.

Chissà come mai ero sempre il primo a offrirsi per andare a comprarlo!

Facevo grandi scorte per la mia giornata, nell'ultimo anno avevo cominciato a presentarmi al lavoro alle sette di mattina già intriso di alcol.

Il mio principale un giorno mi prestò la sua macchina e quando gliela riconsegnai, alla prima frenata che fece, da sotto il sedile uscirono quattro o cinque bottiglie di birra, ormai esasperato dalle bottiglie che lasciavo ovunque nei vari luoghi di lavoro, i danni che creavo con le mie disattenzioni sul lavoro, ed economici, un giorno mi licenziò in tronco.

Ovviamente la cosa non mi stupì e non mi scosse, quindi continuai a bere per altri due anni lavoricchiando qua e là per potermi procurare da bere, era la sola cosa che mi interessava.

Al secondo ricovero in ospedale la salute, mi mise davanti una

scelta molto semplice: o la vita o la morte! Non so perché, ma quella volta fu decisiva: mi arresi! Ero consapevole che l'alcol mi aveva sconfitto e che dovevo chiedere aiuto. Già conoscevo A.A., e come fui in grado di stare in piedi, entrai in questa grande famiglia, da quel giorno sono passati tre anni e mezzo.

Un paio di anni fa in pieno agosto mi arrivò una telefona inaspettata: era il mio ex principale, aveva saputo che avevo smesso di bere e voleva incontrarmi per accertarsi che le voci che giravano su di me fossero fondate.

Andai a quell'appuntamento carico di timore e con poche speranze, perché purtroppo l'alcolismo aveva fatto gravi danni al mio corpo, tanto da avere una invalidità lavorativa permanente.

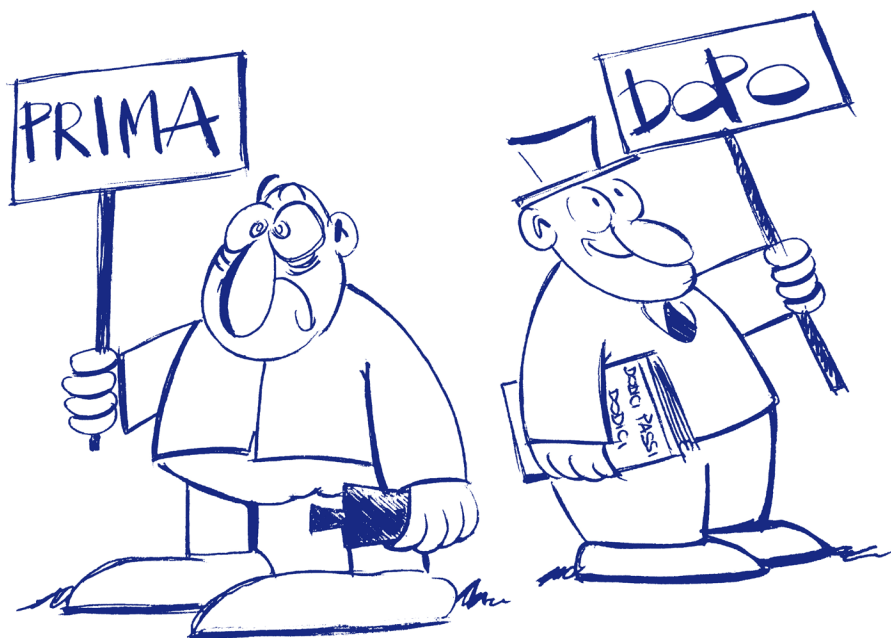
Ma appena iniziammo a parlare il timore scomparve, e dopo avergli spiegato i miei problemi fisici, lui non ci pensò due volte e mi offrì immediatamente il mio ex posto di lavoro! Mi confidò che lui sapeva che ero una bella persona ma che avevo un difetto: il bere.

Riusciva comunque a vedere che dietro l'alcolismo, l'uomo era valido, non potete capire l'incredulità, lo stupore, la gioia, la soddisfazione che avevo quando uscii da quell'ufficio. Dopo qualche mese lo invitai insieme alla moglie,

al mio secondo compleanno di A.A. e lì, sentendo le loro testimonianze cariche di amore nei miei confronti e vedendo i loro occhi lucidi per la mia e per quell'atmosfera di Serenità e di fratellanza che si respira in qualsiasi Gruppo di A.A. nel mondo, capii che sono

veramente una persona fortunata. Ora abbiamo un rapporto lavorativo magnifico, carico di rispetto, di stima reciproca e alla pari, in futuro entrerò in società con lui.

Grazie A.A. Serene 24 ore a tutti.



Trentotto anni, un giorno alla volta

Mi chiamo Santino, e sono un alcolista. Una cosa che mi ha molto colpito nei Raduni mondiali di A.A. in USA, a cui ho avuto la fortuna di partecipare, è che il tema principale era sempre lo stesso, e cioè: “Un giorno alla volta”. Ora, dopo trentotto anni di un giorno alla volta, capisco pienamente la filosofia di vita del nostro Programma. Il Passato è storia, domani è il futuro, oggi è la vita. Il mio passato di alcolista attivo è stato tremendo, ogni tanto mi chiedo come sia ancora vivo dopo tutto quello che mi è successo, sono convinto che una Potenza Superiore, nel marzo del 1979, mi abbia “spinto” in via Montegrappa, alla prima Riunione di Alcolisti Anonimi. Volevo imparare a non ubriacarmi, non a smettere di bere, invece mi hanno fatto scoprire come vivere intensamente le 24 ore, come dare, finalmente, un senso alla mia vita. Grazie alla “chiave” del Gruppo, che mi è stata data dopo la seconda riunione, ho iniziato, senza saperlo, attraverso il servizio, a costruire il mio recupero. Non mi sono accettato subito, ho smesso sì, però l'accettazione e l'ammissione di essere un alcolista è venuta solo mesi dopo, in Ottobre, durante una riunione di A.A. a Roma, in via Lupatelli. Grazie al Servizio, ho acquistato il senso di appartenenza, e la certezza che la frequenza

al Gruppo, la messa in pratica del Programma, la conoscenza dello stesso attraverso la Letteratura, era il modo migliore per progredire e rafforzare la mia sobrietà, e trasmettere ad un altro alcolista la gioia di vivere. La letteratura è il mio cibo quotidiano, e la lettura della nostra riunione stampata, Insieme in A.A., mi conferma, attraverso la condivisione e le testimonianze degli amici, che il nostro è un Programma funzionante.

Le testimonianze, spesso drammatiche, mi rendono conscio del miracolo che si compie in ognuno di noi, se vivo coerentemente, costantemente e fermamente il Programma dei Dodici Passi.

Per me il nostro giornalino è la dimostrazione pratica dei principi della nostra Letteratura.

A me ha dato, e continua a dare, tanto. Ringrazio il mio Potere Superiore ogni giorno, quando apro gli occhi, e vedo quel sole che una volta odiavo, mentre oggi lo benedico perché mi conferma che anche oggi ho l'opportunità di vivere serenamente le mie 24 ore. Grazie A.A., e grazie Amici tutti che continuate con le vostre testimonianze ha confermarci che sto percorrendo, assieme a voi, la giusta strada.

Santino, A.A. - Udine 1
Udine: Marzo 2017

Senso di appartenenza e servizio

(Roberto G, Area Veneto)

Ciao a tutti sono Roberto G. alcolista in A.A. Mi trovo a scrivere queste righe spronato da vari amici per dar voce all'opportunità data-mi dal Servizio quale responsabile del magazzino della Letteratura dell'Area Veneto.

La mia storia nasce dall'incontro con tre amici A.A. nel mese di giugno del 2003 nell'ospedale psichiatrico in cui ero ricoverato, poiché la mia vita sembrava aver preso una brutta piega senza ritorno. In quei giorni avevo riflettuto a lungo sul mio stato sia fisico che mentale e tutto sommato, nonostante i fallimenti (vedi SERT, ACAT, Centri di Preghiera e altro), era rimasta l'intenzione di riprovare a cercare una soluzione per poter risolvere il mio problema legato all'alcolismo.

La speranza è l'ultima a morire, ma la fiducia in me stesso e le controversie della vita cominciavano a farsi sentire.

Mi è stata tesa la mano di A.A. attraverso l'amore delle persone che ancora mi volevano bene e che organizzarono l'incontro.

Poche parole ma essenziali mi giunsero in quel momento: anche loro avevano avuto lo stesso problema ed erano riusciti a risolverlo stando insieme fra loro una o più volte la settimana.

Presi la palla al balzo e l'ottimismo iniziava a far capolino in me.

Dal quel giorno di fine giugno la vita ha ripreso a sorridermi con l'inizio di una rinascita fisica, mentale e Spirituale, anche se con inconvenienti incontrati strada facendo, che hanno messo a dura prova il mio Recupero personale.

Nel Gruppo di appartenenza, fondato nel dicembre del 2001, eravamo in 4/5, ma altri amici di altri Gruppi si unirono a noi.

L'aria che si respirava era briosa, il sorriso di una ritrovata consapevolezza era in me palpabile, le giornate prendevano il ritmo di una persona che a poco a poco sta ricollegando le tante cose di una vita al loro posto.

Dopo un po' di tempo, anche se ancora non conoscevo la struttura e l'organizzazione dell'Associazione, ma sentendo parlare gli amici di Zona, Area e SGI, mi avvicinai alla Zona.

Ricordo molto volentieri i miei primi incontri, quando l'Anziano sta con il giovane raccontandogli della propria esperienza Spirituale nel corso della sua vita in Alcolisti Anonimi.

Rimasi attratto da quelle persone e feci chilometri su chilometri per poterle incontrare e per ricevere il loro aiuto e raggiungere a poco a poco il mio benessere Spirituale.

Tutto questo ha reso la mia sobrietà più stabile, anche perché con il mio lavoro di turnista

a ciclo continuo, era problematico frequentare il Gruppo di appartenenza, anche se sapevo che potevo contare sull'aiuto di un'intera Associazione.

È bello ritrovarmi ogni volta che posso con gli amici, vecchi e nuovi di ogni dove, per formare un unico insieme e insieme star bene perché io sono consapevole che da solo non troverei le motivazioni per contrastare il mio passato.

Grazie al Servizio quale RGSG ebbi la possibilità di poter entrare nell'organismo dell'Associazione, capii le varie funzioni della organizzazione e ne feci memoria, anche se l'impossibilità di essere più presente ai vari incontri mi preclude di inoltrarmi ancor di più nel Servizio.

Ma ancora una volta la mano di A.A. mi venne in aiuto tramite un servitore d'Area che, conoscendo le mie possibilità lavorative e il tempo libero a disposizione, mi propose di fare Servizio quale addetto alla Letteratura nell'ufficio di Area. A questo punto sembrava giustificato il mio Recupero in A.A., perché attraverso questo Servizio mi sentivo ancora motivato ad essere utile a questo grande insieme che si chiama Alcolisti Anonimi.

Credo che molti di noi, durante il loro percorso in A.A., a un certo punto non sentano più gli stimoli per dare perlomeno una parte minima di quello che hanno ricevuto,

forse a causa dello scarso impegno, della poca gratitudine e incoerenza con se stessi, se non fosse solo per il fatto di star bene oggi non volendo in alcun modo poter utilizzare le opportunità che A.A. mette a disposizione di ognuno di noi per poter migliorare la propria sobrietà. L'incontro con gli amici e Sponsor dell'ufficio di Area è stato utile anche perché tutti si sono messi a disposizione dal più giovane al più Anziano (Aldo) per la loro disponibilità e prodighi di suggerimenti su come gestire quei momenti comuni, quando il lavoro materiale d'ufficio s'interseca con la Spiritualità e il senso del dovere verso l'Associazione.

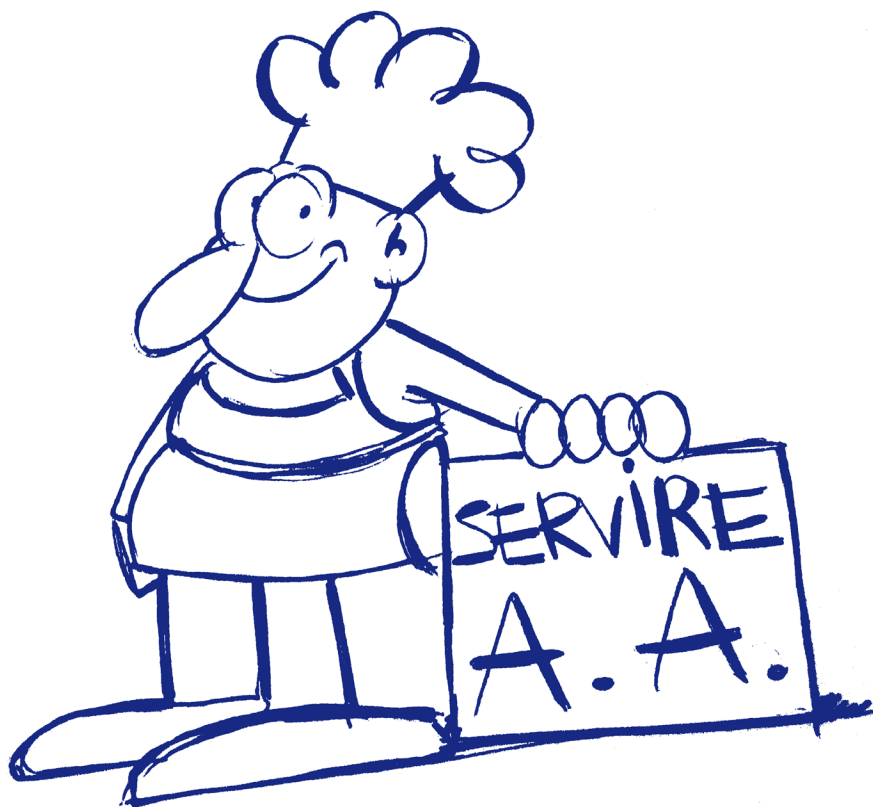
Un po' di titubanza all'inizio, causatami dal dover fare l'inventario e conseguentemente dal dover acquistare della Letteratura per rifornire l'ufficio, soldi da spendere sperando di poterla vendere al più presto senza formare troppa giacenza e a quel punto l'unica strada era quella di una forte sponsorizzazione presso i Gruppi. Cosa che prima d'ora non avevo mai fatto e della cui utilità mi sono reso conto al Raduno di Rimini in seno alla Riunione fatta insieme a tutti gli altri servitori della Letteratura di tutta Italia e dei SGI. La sponsorizzazione partita dall'ufficio di Area ha fatto presa presso i Gruppi e le Zone che senza aspettare Raduni o Seminari hanno acquistato la Letteratura

oltre le mie più rosee previsioni e questo mi ha reso particolarmente felice nel constatare quanto possa essere importante questo Servizio nell'ambito del mio Recupero; esserne parte attiva e responsabile mi ha fatto capire che A.A. nel suo insieme non sta in piedi se non c'è qualcuno che usa parte del suo tempo per gli altri in qualsiasi settore dell'Associazione.

Il contatto con tutti è sincero, altruista; ognuno di noi porta con sé delle esperienze di vita ridatateci da A.A. Questo è fare Servizio:

un'opportunità di esperienza che è concessa a ognuno di noi in conformità alla sua disponibilità, alle sue caratteristiche e alle sue inclinazioni. Il mio senso di appartenenza, che nel corso degli anni sembrava diminuito nonostante la frequenza al Gruppo, ha potuto rinvigorirsi grazie al Servizio che per me resta l'unico elisir per una lunga sobrietà.

Nel ringraziare tutti, mi auguro che questa mia Vi giunga quale messaggio così com'è giunto a me da Voi.



Cambio abitudini

Da quando racconto chi sono, da quando evito di nascondermi all'accoglienza degli amici di A.A., questi mi aiutano e arrivano dritti al mio cuore.

Io sono un alcolista, sono irascibile e rissoso, ho una mia precisa idea della giustizia della cortesia, della correttezza dei rapporti, del valore dell'Istituzione (se la riconosco, naturalmente!) sull'individuo ecc. ecc. ma gli amici di A.A., soprattutto i più anziani, mi avvertono che l'ira è un lusso che non mi posso permettere, altrimenti torno a bere.

Dalla forza di questi amici, dal racconto della loro vita capisco che questi avvertimenti non sono frutto della serena vecchiaia, del venir meno delle forze giovanili, ma di ciò che ha a che fare con la saggezza e con le cicatrici che per forgiare questa hanno su tutto il corpo. È il racconto di una loro esperienza che li ha portati a capire che i lussi si pagano e si pagano cari.

Sento la difficoltà a incarnare queste parole, perché sono impulsivo come sono stato impulsivo nell'afferrare il bicchiere ogni volta che cercavo di spegnere la fiamma dell'ira con l'alcol; ma tutti sanno che gettare alcol su una fiamma non spegne proprio un bel niente... A.A. mi chiede (proprio questa mattina, nella lettura

quotidiana, evidentemente il Potere Superiore conosce bene il suo pollo!) di mettere insieme, nella stessa fase, tre parole: cambiare, responsabilità, abitudini.

Resto lì come un idiota prima di provare ad organizzarle in un discorso che abbia senso per me e che mi salvi.

La prima parola è il verbo cambiare, mi convinco che anch'io ho la mia età e allora come faccio a cambiare? Sono sempre stato così, ho sempre preso la vita di petto, mi sono sempre infiammato per qualcosa che ritenevo giusto, anche se poi più tardi era poca roba, come faccio a cambiare ora? Sono sempre stato così, però in qualche modo la mia vita professionale e familiare l'ho anch'io, accidenti!

E allora A.A. mi suggerisce la parola Abitudini, non puoi permetterti il lusso dell'ira, questa ti porta a bere (o no, caro giovanotto?); beh sì, in effetti per calmarmi o per soffocare la sofferenza del dopoligtio sono sempre andato a bere con il pensiero del "ma tanto chi se ne frega, vadano tutti al diavolo, per me posso anche affogare in questo bicchiere, nessuno mi piangerà..." e via scorrendo.

Se metto insieme le due parole e provo a Cambiare Abitudini, magari all'inizio mi arrabbierò lo stesso, ma almeno non andrò a bere.

Però cambiare abitudini forse vuol anche dire farsi un po' più furbo, cambiando strada per evitare di affrontare sempre con la stessa persona il medesimo discorso, provare a cambiare abitudini può voler dire affrontare un problema da un punto di vista, sempre mio, ma lievemente più vicino a quello dell'altro, cambiare abitudini può richiedere di imparare a contare fino a dieci invece che fino a uno, prima di rispondere (sono sempre stato debole in matematica...).

Non si tratta di cambiare me stesso in modo totale, radicale e monolitico, ma di cominciare, per piccoli passi, a trovarmi in occasioni meno ad Alto Rischio di Reazione Impulsiva (ARRI?, un nuovo acronimo da adottare forse...).

Concentrato sulla mia sofferenza quante volte ho provato a cambiare, ad essere diverso, ad essere Un Altro (!) ma questo è impossibile perché io sono io, in effetti tutte le volte questo tentativo è naturalmente fallito, il me stesso, compresso e cacciato in un vicolo cieco per stare zitto perché cattivo, perché maleducato e violento è saltato fuori come un pagliaccio da una scatola a sorpresa con dipinto in faccia il sorriso crudele della rivincita e insieme siamo andati al bar.

Non posso cambiare me stesso, ma attraverso il cambiamento delle abitudini posso riuscire ad essere un po' meglio, un po' più...

diluito nel tempo (non nell'alcol ma in un solvente fatto di respiri lunghi e sorrisi), distribuito e riflessivo nelle risposte; un po' più... saggio ecco, come i miei Anziani di A.A.

E la parola responsabilità? E già, quante volte mi sono riempito la bocca con la parola responsabilità, con l'arroganza del paladino della giustizia (MI assumo io tutta la responsabilità!!) certo, tanto dopo, una bella lavata con l'alcol, questo mi faceva dimenticare la paura per quanto avevo detto, poi, ancora profumato d'alcol non perdevo l'occasione di rinforzare quanto avevo detto, perché Lui sussurra sempre ("hai ragione, hai ragione, fagliela vedere!!") e così la tanto amata responsabilità rimaneva nel fondo della bottiglia. Ma bevendo l'unica responsabilità che posso attribuirmi è proprio quella di afferrare il bicchiere, tutto il resto non è più responsabilità. Se non bevo, quindi, quello che faccio è MIA responsabilità, perché sono io che guido le scelte che prendo le decisioni; la bellezza della responsabilità mi spiega allora che, se voglio veramente godere dei suoi frutti, non devo bere, perché altrimenti anche lei evapora.

È la gioia di un ritorno: se non bevo posso prendermi le mie responsabilità e posso essere sereno nell'assumermele perché non ho bevuto, un circolo virtuoso.

Forse sono pronto per mettere insieme in una frase le tre parolette che A.A. mi suggerisce. Uhhh vediamo, vediamo: "L'essenza di ogni crescita è la disponibilità a cambiare per il meglio (non puoi cambiare Te Stesso ma comincia a cambiare abitudini), e poi una incessante buona volontà di assumersene qualsiasi responsabi-

lità". La frase è molto ben riuscita ma in realtà ho barato, non l'ho pensata io: la parte fra parentesi me l'ha detto la mia più grande Amica di A.A., le parole in corsivo sono di Bill.

Chiedo scusa, ma almeno sono
stato sincero!
Bvo

La stupenda sensazione che nasce dalla condivisione

Senza un Potere Superiore non posso fare nulla. È Lui stesso che me lo dice e chiede solo di affidarmi alla sua paternità. Rifiutarlo e distruggermi è solo illudermi di poter fare tutto da solo.

Quando faccio da solo, organizzo le mie giornate allo stesso modo: mi alzo, sto male, mi arrabbio, bevo, sto meglio, mi addormento, dimentico, reagisco per salvare la faccia, vado a letto e domani mi alzerò, starò male....ecc.

Ripeto, non faccio altro che ripetere. Da solo la mia vita è fatta di continui inizi la cui conclusione si limita ad un torpore tutte le volte programmato, previsto, ed effimero. Un amico di A.A., raccontando la sua ricaduta diceva "Un quarto d'ora di piacere e poi...".

Proprio così.

Ma quante volte l'ho fatto, pensando che comunque sarebbe stato uno svago innocente, poi so bene che cosa. Voglio affidarmi a Chi mi ama, a Colui che mi ha permesso di vivere per raccontare questa storia: una storia che merita di essere raccontata solo per la gratitudine di essere ancora vivo (le strade percorse come un folle, le liti con sconosciuti per futili motivi, i limiti di eccessi sfiorati e forse definitivi per la salute, non sono stati per anni minacce alla mia vita e a quella del mio prossimo?).

Non vuole il mio essere un

pentimento tardivo, quel che è fatto è fatto, ma neanche assoluzione o cancellare il male percorso: è accettazione di una vita che mi è toccato vivere, non irresponsabilmente ma per qualche motivo a tutto questo sono stato chiamato: è difficile trovare il bandolo della matassa tra la malattia e la responsabilità, tra la colpa e il destino, tra un'assoluzione, una guarigione e una condanna, tra la possibilità, se esiste, di riparare il danno fatto e il desiderio di non sbagliare più, tra la volontà di bere e la volontà di non bere più. La Giustizia mi ha già chiesto conto di qualche errore che mi ha esposto alla sua attenzione, ora voglio espormi al giudizio del mio Potere Superiore.

MI dice: "Vai e non sbagliare più", lascia a me la scelta, lo ringrazio e mi abbandono al suo bene nel momento in cui mi parla, mi parla sempre, mi ama sempre, sono io che devo decidere quando ascoltare la sua voce.

Ripetere, per me alcolista, è più spesso chiudere le orecchie e la memoria a quelle parole di amore. Perché preferisco ripetere il rito della perdita, il sacrificio della mia libertà per un "quarto d'ora" di abbandono della mia completa esistenza? Dove trovo il nuovo, la Bellezza che mi inebria? Lo sento, poco a poco, nella libertà di poter

raccontare il mio circolo vizioso, di poterlo condividere, di poter piangere con qualcuno e scoprirmi che lo saluto ridendo perché abbiamo vissuto il Male insieme ed ora NON lo VOGLIAMO più.

Il dolore condiviso è cocente, ma la sua memoria non è confusa, è chiara, cristallina e lascia una strana sensazione fatta di sospiri e fame d'aria, lacrime asciugate e voglia di fare, desiderio di amare e di parlare ancora con un amico, con un compagno di strada che sta cercando di capire che senza un Potere Superiore non possiamo fare nulla, davvero: voglio ricordarlo, voglio piegarmi con gioia a questa verità, non succederà nulla di male se ammetto di essere una creatura.

Voglio ammettere di aver bisogno di un aiuto, sarò meglio, sarò più grande se mi chinero a chiedere una mano, magari nello stesso momento in cui potrò dare qualche cosa di mio per incontrare un amico. Se bevo mi arrampico su un piedistallo per giudicare, per dichiarare, per imporre la volontà di uno smemorato: ogni volta che sono caduto dal piedistallo sotto non c'era mai nessuno a sorreggermi, mi sono sempre fatto male e più ero in alto, più era forte il dolore della caduta.

Ora se anche cado, trovo tanti amici che "mi aiutano" a rialzarmi, attutendomi il colpo, rinnovando la mia forza per ricominciare.

Grazie A.A.

Astinenza!!!

I miei quindici mesi di astinenza sono stati davvero facili: non ho avuto disturbi fisici, il benessere dell'allontanamento dall'alcol si è fatto sentire rapidamente e ho camminato ad un palmo da terra per tutto il tempo.

Ho sempre avuto in tasca molti foglietti, numeri di telefono, rapidi consigli della letteratura di A.A., ma non ne ho mai avuto bisogno (questo è quello che credevo), la mia ricaduta era in preparazione da tempo (solo dopo che, un foglietto che avevo in tasca mi avvertì dei sintomi premonitori, ma non ne avevo bisogno, prima! (Almeno questo è quello che credevo!). La mia astinenza si basava più sui controlli penali ai quali ero soggetto per guida in stato di ebbrezza, sulla paura di non poter più recuperare la fiducia di mia moglie, che su un vero percorso spirituale.

Molte cose andavano meglio, non voglio essere completamente negativo, sul lavoro avevo ritrovato uno sprint quasi giovanile, in famiglia la mia serenità era testimoniata da tutti, ma qualcosa evidentemente non funzionava: la paura del momento iniziale, delle confessioni e dei pentimenti giorno dopo giorno si affievoliva (anche la paura è un sentimento e come il dolore o la gioia, posso logorarsi se non sono alimentate,

i sentimenti vengono dimenticati in blocco, prima nella componente emozionale e poi con quello che mi possono insegnare, la morale di un sentimento svanisce con la sua emozione), la stabilità della mia astinenza era legata prevalentemente alla serenità che l'ambiente mi restituiva ogni volta che mi comportavo bene, che davo la risposta giusta, che mi dimostravo sobrio.

Ma questo doppio filo fra me e gli altri, siccome era dipendente da un fatto di bella presenza, di buon comportamento, di apparenze, aveva vita breve e il giorno in cui si sono incontrate la mia stanchezza di reggere la parte ed una risposta incongrua di un altro rispetto alla serenità attesa sono ricaduto (tutta questa fatica e non cambia mai niente! Perché devo fare sempre io tutto e, gli altri possono decidere come vogliono!

Allora bevo, tanto che lo faccia o no è sempre la stessa cosa! Ecc. ecc. ecc.). Sono ricaduto per circa un mese e mezzo e rotolavo rapidamente verso limiti che mai, nella mia lunga storia di alcolismo, avevo superato.

Ho cominciato quindi a frequentare con più assiduità i Gruppi, mi sono messo a raccontare di ME e ho capito che mi riesce veramente difficile non perché mi manchi la parola ma perché non so che

cosa dire di me che riguardi solo ME, ho cominciato a scoprire che la mia attitudine alla relazione è una specie di parete riflettente che mi permette di restituire l'immagine che mi giunge dall'altro strutturata a mio modo, anche abbellita o tematizzata, ma non è mia perché sono il primo che non riesce a sentire veramente quello che prova.

L'ingresso nella mia persona della relazione è elaborata appena entra nella mia testa per non lasciarle percorrere altri spazi verso l'emozione e subito espulsa all'esterno della mia persona come risposta funzionale all'occasione.

Ho cominciato a leggere la Letteratura con un sentimento di affidamento e non esegetico come sono sempre tentato di fare.

Qualche giorno fa un amico del mio gruppo mi manifestava la sensazione curiosa di trovarsi a raccontarmi la sua esperienza di alcolista in recupero per aiutarmi e insegnarmi qualcosa con la sua narrazione, lui, mi diceva, per-

sona dai pochi studi, impiegato come operaio a ME (!) laureato e professionista! Questo amico era sorpreso da questo fatto ma io mi affidavo a lui, pendevo dalle sue labbra forse perché per la prima volta nella vita ero davanti a qualcuno solamente come persona, come alcolista, un uomo nudo e senza difese! Mi ha dato tanto quell'incontro perché ho capito che se mi svelo, a me e agli altri, questi mi scoprono e hanno vogli di venire verso di me, non devo aver "paura" di far vedere chi sono, mi devo affidare a ciò che sono, soprattutto in A.A. dove tutti gli amici stanno compiendo la mia stessa fatica, stanno facendo lo stesso percorso. È molto più difficile essere sobri che astinenti perché devo fare un cammino Spirituale verso la mia persona. L'astinenza è un fatto fisico e impegna solo metà della persona che sono.

Grazie Amici di A.A.

Evadere dalle paure

Le mie paure mi hanno abbandonato in maniera decisa da quando sono entrato in AA.

E per “mie paure” intendo quelle che partoriva il mio cervello in una girandola di comportamenti frustranti esaltati dall'alcol.

Il dizionario della lingua italiana definisce la paura come: timore, ansia, preoccupazione, inquietudine, apprensione, dubbio, allarme, sospetto, batticuore, panico, sgomento, angoscia ma che bella sfilata! Il mio comportamento era una smania di compiacere ed assecondare gli altri non per altruismo, bensì per convenienza e interesse subdolo di appagamento personale per essere lasciato in pace a fare il mio comodo, in primis quello di bere.

E questo comportava una chiusura ermetica verso tutto, ignorando che attorno a me la famiglia, il lavoro, gli amici, la società si aspettavano da me qualcosa di più che un vegetare da bestia, senza responsabilità, senza coerenza.

Ma l'alcol tarpava il desiderio della mia anima e quel qualcosa in più, quell'aspettativa era sempre come l'attesa di Godeau.

L'incantesimo si è spezzato con l'illuminazione di Alcolisti Anonimi, come un portento che ha sconvolto la mia vita e di conseguenza quella di chi mi circondava.

Inutile enumerare tutti i cambiamenti in meglio concretizzati dopo l'incontro con A.A.; per quanto mi riguarda gran parte, anche se non proprio tutti, continueranno a realizzarsi.

Un A.A. Grazie.

Ieri-Oggi...la Paura!

Un weekend in montagna per me alcolista è dannoso.

Tornare poi il lunedì mattina è fatale. Sento che sono in viaggio, che il mio posto non dovrebbe essere quello, ho già fatto fatica a confrontarmi, senza bere, con lo spleen della domenica pomeriggio-sera e in più per questo pomeriggio mi attende un impegno lavorativo che richiede una certa concentrazione.

Lo so che non posso permettermi di vivere in condizioni di leggerezza, prendendo le cose come vengono, organizzandole in un certo modo, godendo di quello che sto facendo ora, proprio perché sono un alcolista che ancora non riesce a vivere la Preghiera della Serenità. Il motivo del weekend in montagna era una cerimonia religiosa di carissimi amici, impossibile sottrarsi e rimanere a casa a rimuginare sul lunedì, così sono andato e ora torno, torno e penso a quello che dovrò fare fra qualche ora.

Penso anche a quello che ho appena detto sul fatto di organizzare le cose, di prendere il tutto con una certa leggerezza ecc. ecc. e mi rendo conto che forse sarebbe proprio quello il modo per vivere meglio, anche se sono un alcolista. Sto male perché non sono in grado di stare in QUESTA ORA, la mia paura è solo la paura del futuro, anche prossimo, anche

dietro l'angolo, quello della prossima ora, è la paura che il futuro mi venga a trovare adesso che non l'aspetto perché non è ancora il suo turno e mi trovo impreparato. Quando ho successo nello stare in quest'ora (sul treno, vedo le montagne, il sole, i vitigni della Valpolicella, i piccoli paesi) mi rilasso, sono contento di essere qui e ora e sono convinto che se fossi al lavoro Mi invidierei se mi immaginassi su un treno tra le montagne! Anche se la mia invidia me la immaginerei sentita da un ME giusto, che il lunedì mattina lavora, mica si fa le gite in montagna! Non sono mai dove e quando vorrei, perché dove sono ora non mi permette mai di stare lì, perché penso sempre al resto del mondo e all'eternità del futuro.

E così tutto diventa troppo voluminoso per me e ne ho paura, perché so che sta per arrivare, me lo figuro come una massa gigantesca di tempo e di luoghi che hanno le dimensioni del resto della mia vita ed ora (ORA!) non riesco a contenerlo tutto!

Davanti la paura, dietro il rimpianto o il rimorso, ora la testa mulina avanti e indietro, continuamente, non riesco a tenere a fuoco l'Ora. Ecco perché ho sempre bevuto, per sfocare le tre partizioni del mio tempo, per mischiarle e trasformare il rimpianto in tenerezza,

il presente in festa e il futuro in impresa. L'unico modo che mi permette qualche volta di cavalcare la paura di questo costante andirivieni nel tempo è pensare che ora ci sono, che quello che sto vedendo è quello che vivo perché sono in grado di restare in questa situazione e posso chiudere gli occhi e sentire il mio confine spaziale e temporale in un momento solo, quello dell'ora.

Sto bene quando sono TUTTO qui. Non è esoterismo o qualche metafisica dell'immanenza, è un'intuizione, un germoglio di benessere che imparo in A.A., impegnandomi a seguire il Programma.

Sono un alcolista, ho il mio Programma da ascoltare e vivere; anche quando entro al lavoro dopo il viaggio di ritorno e non occorrono più di otto minuti per sentirmi rivolgere una frase che normalmente innesca la mia (giusta (?), giustificata (?) di colui che sa (???), conta fino a dieci caro mio sei fragile e debole, ricordati la faccia del Demone!!) rabbia, che contengo però, e spengo sotto il mio piede, perché voglio essere TUTTO qui e voglio continuare ad esserci "IO! e non qualcun altro che mi sono bevuto come la Verità.

Bvo
Anche con la Paura
Astinente.

Paura...

Buon giorno cari Amici, sono Antonio e sono un alcolista.

Penso che la mia vita in A.A. sia ora una meravigliosa avventura, ma inizialmente non è stato così. Ho dovuto per forza di cose partire e cominciare da me, cercare di capire cosa ci fosse dentro di me, cosa mi ha portato negli anni a distruggere la mia vita e arrivare in A.A. nella più completa e totale disperazione.

Sono dovuto andare all'origine del mio alcolismo e, quindi, ho dovuto affrontare e lavorare sui miei risentimenti e sui miei rancori, sulla mia rabbia e sulla mia incapacità di esprimerla, sulle mie emozioni ed emotività estreme. In sintesi ho dovuto affrontare e lavorare sulla mia sempre presente compagna di vita, la paura.

Quella tanto odiata paura che m'impediva di essere me stesso, che mi costringeva al rifiuto del mondo esterno, che mi allontanava dalla mia famiglia, dai miei affetti, che m'impediva una vita lavorativa normale, che non mi faceva dormire, che mi faceva tremare e avere incubi.

Vivere una vita nella paura porta allo svuotamento e impoverimento di qualsiasi desiderio positivo e di amore verso la vita stessa. Porta a uno stato di depressione tale che è stato poi difficilissimo per me migliorare prima e superare poi.

Ma come ho fatto a liberarmi da tutto questo? Con il Metodo di A.A.. Certamente analizzando assieme al mio Sponsor i Dodici Passi del mio recupero, con l'assidua presenza, non solo nel Gruppo che frequento abitualmente, ma anche ad altri Gruppi.

Vivendo la quotidianità nell'Associazione e nella mia vita di tutti i giorni, con disciplina, prima vissuta come imposizione poi come stile di vita, con rinuncia, ma anche con il rifiuto di certe "distrazioni", sempre comunque mettendo me stesso, e il mio recupero, al primo posto. Quindi ho imparato a vivere le nostre Tradizioni perché con la massiccia frequenza dei Gruppi sono riuscito anche a capire la necessità dell'esistenza di queste e del perché i nostri fondatori le hanno trasmesse come esperienza e anche come monito al nostro, a volte non corretto, magari giustificato dalla "buona fede" o "per il benessere di A.A.", modo di agire. Queste sono un "banco di prova" della crescita spirituale di me stesso e quindi dei nostri Gruppi. Capisco l'importanza delle Tradizioni dai miei sbagli e capisco che, certo sbagliando s'impara, ma se riesco a mettere in pratica un consiglio o un suggerimento senza sbagliare è tutto di guadagnato. Finalmente capisco l'importanza di una coscienza collettiva e

l'importanza assoluta della nostra unità prima di tutto come Gruppo, l'importanza di trasmettere il messaggio, fonte di vita per la nostra Associazione e per noi stessi.

Potrà sembrare forse banale, ma ho dovuto prima, e voluto poi, imparare a vivere assieme agli altri, a lavorare in Gruppo, a testimoniare e a mettere in comune con altre persone parte della mia vita, ad analizzare assieme al mio Sponsor non solo certi comportamenti ancora adesso "difficili" ma anche momenti di gioia e di progresso nel Programma, a controllare le mie "zone erranee", le mie dipendenze. Così facendo (uuffff) mi sono sentito appartenere ed è con questo senso di appartenenza che adesso svolgo il mio servizio al meglio delle mie possibilità. Quando Bill scrive sull'amore: «la prossima frontiera "la sobrietà emotiva"» a un certo punto dice che si è convinto che questa può essere raggiunta.

E finalmente ne sono convinto anch'io, comincio a parlare di "sobrietà emotiva" come assunzione di responsabilità per arrivare a quell'amore adulto, maturo, che

porta alla felicità, che è semplicemente un dividendo extra che giunge dal "dare senza chiedere nulla in cambio".

Riesco a capire che la mia stabilità giunge quando scelgo di dare, non quando chiedo di ricevere.

Allora ho la possibilità di fare il Dodicesimo Passo a me stesso e ad altri proprio per continuare a raggiungere sempre di più la "sobrietà emotiva".

Certo, sono dovuto partire e cominciare da me, ma A.A. m'insegna che fare solo questo è sterile, insegna, ma poi lo faccio come conseguenza al lavoro sul mio recupero, ad "uscire" e trasmettere, portare, donare quello che ho ricevuto non solo ad altri alcolisti, ma anche e soprattutto a quella società lì fuori, che ora mi aspetta a braccia aperte e dove oggi vivo molto più serenamente e facilmente rispetto, a quando sono entrato in A.A..

Qualcuno in Gruppo ha detto: "fuori dal Gruppo faccio quello che voglio" ed io rispondo soltanto che da quando mi sono recuperato metto in pratica i principi di A.A. sia fuori sia dentro il Gruppo.

Serene 24 ore a tutti

Serata con... paura!!!

Ogni parola di questa pagina mi è costata molto, ma sono sicuro che mi serve, mi piacerebbe se fosse d'aiuto a qualcun altro (prendiamo quello che ci serve, lasciamo perdere il resto)

L'amico che ho alla sinistra ha appena terminato la sua testimonianza e ora tocca a me.

Alle mie spalle la porta si apre e lei esplora con gli occhi la nostra stanza, cerca di cogliere in un lampo le pareti, i manifesti e soprattutto il Gruppo.

Il suo sguardo racconta di smarrimento, sorpresa, dubbio, rabbia e soprattutto di tanto alcol che le circola nelle vene.

Qualche amico si alza per accompagnarla ad un posto libero, chi l'ha portata lì viene lasciato fuori (anche lui smarrito confuso, spaventato, non capisce) e accolto nella stanza attigua, quella degli Al-Anon, spero che avrà ascolto (anzi, di questo sono certo) e un po' di pace. Lei si siede, piange, la lingua è ripetutamente sporta dalle labbra (quasi un serpente) perché la bocca è asciutta, disidratata dall'alcol che ha bisogno di tutta la nostra acqua per essere metabolizzato (l'alcol mi bagna la gola ma disidrata il corpo, asciuga l'anima); il suo volto è dolore. Senza uno schema, senza un ordine, così, così come è entrata mi ruba la scena (toccava a me parlare)

si alza, dice il suo nome e comincia a raccontare come può (per quanto le permettono le forze ancora in suo possesso, il residuo di quello che l'alcol le ha succhiato), racconta in un modo che è solo la macabra imitazione dello stile di A.A. (qualcuno la deve aver introdotta nel mondo di Alcolisti Anonimi, con qualche informazione, poi qualche frettolosa lettura, ma certamente nessun tentativo di Programma, eccomi già pronto a giudicare maledizione).

La storia è drammatica, come quelle che tutti hanno condiviso nel tempo (il meglio o il peggio non esiste all'Inferno anche se quando si legge Dante ti vien naturale scegliere in quale girone preferiresti passare l'eternità, ma è solo uno stupido gioco), il suo volto è una girandola di maschere (pianto, dolore, rabbia, supponenza, autocommiserazione, sfida, aggressività, un giro della lancetta dei secondi e continua a mutare come le figurine di una slot-machine).

Parla e parla e parla e più parla più dentro di me cresce la solita vecchia morsa allo stomaco, quella della paura e dell'angoscia, comincio a invocare il mio Potere Superiore (mio Dio, mio Dio), vorrei alzarmi ed uscire, cerco uno sguardo tra i miei amici (qualcuno con un gesto veloce mi rassicura

“stai tranquillo, siamo tutti qui”) e la paura cresce, cresce fino a diventare terrore.

Lo voglio controllare questo terrore, e, come faccio di solito, provo a razionalizzare, provo a metterlo nelle mie belle strutturine di pensiero, magari, ripulendolo e dandogli una bella veste, mi metterà meno a disagio.

Ma non è così: più ragiono, più razionalizzo e più comprendo che questa paura è dentro di me non solo nel suo moto iniziale, ma nella sua motivazione!!

La fonte del mio terrore non è la nuova amica che sta parlando (che cerco di immaginare fra qualche settimana, sorridente, gli occhi limpidi, la mente pronta a condividere), la morsa si stringe su di me, il dolore e la paura hanno ME come spiegazione! Sono io che mi faccio paura, perché improvvisamente comprendo che il mio fondo, l'anima nera che mi ha portato a bere, l'inconfessabile ammissione del Primo Passo (il percorso che ha portato la vita a sfuggirmi di mano) è davanti a ME nella persona che sta parlando, ma sono IO che parla, sono IO che muto espressione come una marionetta, anch' IO dentro (chissà dove, chissà da dove l'alcol mi ha tratto in superficie quel misto di rabbia, dolore, odio paura ecc. ecc. ecc. mio Dio) sono così!!! È come andare dal medico mentre ti spiega le immagini della TAC

che ti ha appena fatto per spiegare il perché del tuo dolore al fianco e ti illustra che ormai il tumore è andato dappertutto (“vede? Purtroppo è anche qui e qui e qui” altro che umanità, è la cruda, crudele verità).

Non è più neanche uno specchio, è la possessione diabolica di quella povera donna da parte del Mio male, del male che possiede tutti qui dentro, sono qui per imparare a controllarlo ma il Diavolo a gradazione alcolica è ancora dentro di ME e capirlo (e sentirlo!! E vederlo!! Mio Dio è gigantesco, è orribile), mi terrorizza, mi spaventa, dipinge sul mio volto l'angoscia (e qualche amico se ne accorge, mi guarda, mi sorride e mi conforta con un gesto semplice, rapido, per non disturbare la riunione, ma sufficiente per calmarmi un po'), è la prima volta che vedo il Drago e non riesco a immaginarlo così furioso, così cattivo.

Capisco allora gli sguardi e lo stupore di coloro che hanno assistito alle manifestazioni di questo demone tutte le volte che si è impossessato di me: non era distanza, incomprensione o poco amore, era solo paura per questa possessione.

La mia angoscia si arricchisce del senso di colpa per aver colpito con la mia malattia tante persone, in particolare quelle a me più prossime, ma il dolore più forte è per me che a me stesso sono prossimo

quanto nessuno mai, non posso liberarmi di me e di questo male, se voglio vivere devo combatterlo, devo e ora voglio, scoprire cosa resta di bello, cosa c'è da salvare nella mia anima malata.

Forse la prima cosa bella da cercare è proprio la voglia di scoprire che ho molto da salvare, non sono ancora sconfitto, ma mi sono arreso alla certezza di essere ammalato, posseduto dall'alcol.

L'unico modo per vincere questa lotta è arrendersi e ammettere che la malattia starà con me per sempre, ma le riserverò un posto sempre più angusto e soffocante,

dove il suo alito infuocato si possa ridurre ad un bizzarro sussurro almeno per oggi, per ora, almeno ora che mi sono svegliato nel mio letto (svegliato da una notte insonne e tormentata ancora scosso dalla manifestazione di ieri sera è dir troppo, diciamo alzato, va bene così, la forza per alzarmi l'ho trovata), almeno per questa mattinata trascorsa con la mia famiglia, al sicuro, tranquillo.

Per ora Quello non si è fatto sentire, non riesco a togliermi dalla testa il suo viso, meglio così, davvero, meglio così, la prossima volta spero di riconoscerlo al primo sguardo, per cambiare strada.

Grazie Amici di esserci.

BVO

Sono in A.A. da poco!

Nell'ultima riunione, sono rimasto sconvolto, non sono uscito sereno come tutte le altre volte, una ragazza arrivata al gruppo per la prima volta, accompagnata dal padre, completamente fuori di se, ubriaca, ha condizionato e modificato il programma della serata, si è alzata in piedi, e con un tono di voce alterato, ha iniziato a parlare, non lasciava parlare le altre persone, doveva sempre intervenire e sapeva già tutto, io, io, io so tutto, gli anziani presenti grazie alla loro esperienza sono riusciti a calmarla, tanto che a fine serata sembrava già diversa, il suo comportamento era leggermente

cambiato, "era due ore circa che non beveva" di sicuro non ricorderà nulla di quella serata, spero torni in A.A.

Che brutta esperienza, emotivo come sono la cosa mi ha fatto tanto male, mi ha fatto paura, tanta paura, mi sono rivisto nelle mie serate dove io ero in quello stato, con mia moglie con i miei familiari, ho capito meglio il Primo Passo, di quanto sono impotente di fronte all'alcol, e se bevo la mia vita diventa incontrollabile, ho paura del primo bicchiere.

Ti ringrazio nuova Amica, mi auguro di rivederti.

Bvo Germano



La mia paura!

Un abbraccio affettuoso da me, sono un'alcolista come tante, che ogni giorno passa le sue 24 h lontana dall'alcol. Molte volte abbiamo discusso e condiviso il tema della paura in gruppo. A volte escono discorsi banali travisando la paura con argomenti superficiali. Ho paura dei topi, dei morti, dei ragni e via dicendo. Eppure la nostra letteratura, con il libretto GRAPEVINE ne parla come un vero e proprio ostacolo che fa parte del nostro stato di alcolisti. Personalmente convivo con la paura ogni giorno, convivo e l'accetto come parte del mio carattere. La paura più il mio quotidiano ospita la paura dell'alcol. Conosco la mia fragilità, conosco i miei difetti del carattere, conosco le insidie che l'alcol mi tende costantemente. Non importa da quanto sono in recupero, non devo MAI abbassare la guardia quando l'alcol è presente e sono in difficoltà personali. Le mie paure riguardano i miei cari, le malattie irreversibili, mi spaventa l'idea di non essere più autosufficiente. Temo molto la solitudine che non desidero, in quanto è corresponsabile del mio alcolismo. Ho la perenne paura di perdere il controllo delle mie azioni verbali in occasioni particolarmente ostiche. Tutte paure superabili se usassi il programma, dove, il 3° Passo ci suggerisce di affidarci e fidarci al nostro Potere Superiore, ed ecco la mia eterna paura che condivido con tutti in ogni occasione. La paura di dimenticarmi di essere alcolista. Quanti amici,

fidandosi del tempo passato in sobrietà, sono ricaduti nell'abisso alcolico e le conseguenze sono fatali ne maggior parte delle volte! Recentemente mi è successo un fattaccio che difficilmente dimenticherò. Adoro la montagna, ho intrapreso una scalata davvero molto facile, ho percorso quelle pareti molte volte, la conosco come le mie tasche, passo dopo passo salgo, e mi perdo ad ammirare il panorama mozzafiato, sento un rumore strano, (con la montagna non si scherza) e so che mi sono distratta un pò troppo. Un grosso masso si è staccato dalla cima e rotolava inesorabile verso la nostra postazione. Uno strattone del capocordata ha evitato per un soffio una tragedia. Il mio Potere Superiore mi ha aiutato ad usare il cervello, e accettare di mettermi una corda che non uso mai, sicura e incosciente, orgogliosa e testarda, spavalda e egocentrica. A volte non serve fare gli eroi, ma ammettere che la prudenza non è mai troppa in ogni caso! L'umiltà di non essere "speciali" e di assumersi le proprie responsabilità, qualunque siano le conseguenze delle proprie scelte. Questa mia sicurezza, in A.A. è più pericolosa del masso che rotola "lui si sente" il mio nemico in A.A. è molto silenzioso, non mi posso permettere distrazioni, tanto meno sentirmi sicura. La mia Paura è di non "aver più" Paura ed ecco il primo bicchiere.

Un saluto e un abbraccio.

Prove tecniche di sponsorizzazione

Cari amici della Redazione di Insieme in A.A., vi raccontiamo una storia. A uno di noi un giorno è arrivato un messaggino così redatto: "Caro amico, alcune pagine del Nostro Libro fanno venire i brividi per come ci si ritrova e per le verità che dice. E ti chiedi quanto stupido sia non smettere immediatamente. Eppure non è facile quando la giornata si riempie di problemi e sei stanco. Buona giornata. Il Nuovo Venuto".

L'amico che l'ha ricevuto ha fatto una domanda al Gruppo: "Fai da Sponsor e scrivi la tua risposta". Non tutti l'hanno fatto, ma quelli che hanno risposto hanno scritto così. Smettendo si diventa più forti e la stanchezza fa spazio alla gioia di vivere.

Smettere non è facile, soprattutto da soli, per la mia esperienza, l'ho capito e sono riuscito, ma con l'aiuto di Dio e con l'aiuto delle persone a me vicine che non ti danno il peso del problema.

Non è mai tardi per cambiare.

Ritornando sobri, si acquista la stima e la fiducia nell'ambiente dove vivi.

Acquistare, cioè riprendere la propria stima e fiducia delle persone che si conoscono non ha prezzo.

La stupidità può essere di tutti. A.A. può essere di tutti, sta a noi renderlo possibile attraverso un Sincero esame di noi stessi e la giornata sarà piena di cose positive e non di alcol.

Ho capito che non si possono sempre cercare scuse per non impegnarsi.

È solo questione di smettere di giustificarsi se si fa l'errore di bere. Se un medico ti obbliga ad assumere una medicina, lo fai perché ti serve.

Nel nostro caso è ancora più bello: lo facciamo perché lo vogliamo, non perché ci obbligano a farlo. Questi pensieri li hanno scritti alcuni A.A. del Gruppo nel giro di 15 minuti circa. Grazie dello spazio che ci concederete e un augurio di Serene 24 Ore.

Gruppo Ferrovieri, Vicenza

Passi

Un abbraccio!

Sono un A.A. e condivido con tutti gli amici la mia esperienza sul 5° Passo.

Il mio non vissuto da alcolista mi ha portato a vivere nella solitudine più tragica, vivere sola, nonostante una famiglia non è stato semplice! Il mio Potere Superiore mi ha dotato di una forza caratteriale invidiabile.

Ho imparato ad accettare nella solitudine quello che non potevo cambiare. Giorno dopo giorno tutto si è complicato, il mio metabolismo è crollato, senza rendermene conto, da bevitrice sociale, sono sfociata nell'alcolismo, pur essendomi sposata e diventata mamma. La condivisione mi diventava difficile, "non potevo certo parlare da sola" l'alcolismo è una cosa sporca mi ripetevo, forse passa, ma l'alcol è paziente e aspetta al varco, chiedeva sempre di più, mi costringeva ad agire in modo anormale e precipitavo sempre più in basso.

Ancora una volta, il mio Potere Superiore, la buona volontà mi hanno soccorso, dopo essermi informata sono entrata in A.A., l'imbarazzo della prima Riunione non è stato devastante e meno ancora abbandonare il primo bicchiere, finalmente non ero più sola.

Il Programma di A.A. è impegnativo, ne ho preso atto, e con tanta

volontà, eccomi al 5° Passo, mi sono resa conto che non tutto si può condividere con tutti, solo con un amico con le mie stesse caratteristiche, avrebbe potuto aiutarmi a superare alcuni ostacoli che non riuscivo a esternare.

Vagabondando fra i Gruppi trovai un amico, mai visto prima, ascoltando la sua testimonianza ho percepito un'empatia particolare. Senza preamboli, abbiamo iniziato un dialogo telefonico di condivisione senza alcun imbarazzo, seguendo il Programma insieme, abbiamo imparato a non giudicare, migliorare di volta in volta l'uno i difetti dell'altro, lo chiamo "amico di viaggio" in quanto stiamo percorrendo una strada che con il tempo diventa sempre meno faticosa, non più sola, è molto facile. Per me smettere di bere è stato facile, ma col passare del tempo complica tutto, arrivano i problemi che ho sempre evitato, le responsabilità mai viste prima, le situazioni che la vita ci presenta e il conto da usura che l'alcol mi ha addebitato.

Non ho più scheletri nell'armadio, non sono più sola con le mie difficoltà, ho sempre un punto di riferimento quando non so più che pesci pigliare, nella gioia e nel dolore condivido il mio "dentro" che espongo senza problemi.

Qualunque errore io commetta,

non sono giudicata, qualunque problema ha suggerimenti alternativi, qualunque faccenda personale o familiare che mi disturba, la racconto e mi ascoltano.

Ascoltare è un dono che posseggo e ne sono grata al mio Potere Superiore.

Grazie amico di viaggio, anche se non ci sentiamo di frequente, so che ci sei, se dimentichiamo i reciproci compleanni ci ridiamo sopra, se sono ostinata non ti arrabbi, con amore e pazienza

mi aiuti a capire dove come e perché sbaglio!

Grazie di starmi vicino anche nei momenti particolarmente complicati, incitandomi ad andare avanti, e non lasciarmi andare nell'autocommiserazione, camminiamo insieme nell'anonimato più rigoroso, e questo è molto importante.

Quello che conta è proseguire insieme sulla strada che A.A. ci invita a percorrere.

Un abbraccio con tutto l'amore
che posseggo a tutti.

Gratitudine in azione

Grazie a Dio, un giorno un amico Anziano in A.A., dopo qualche mese che non bevevo, mi disse: "Guarda Michele che Alcolisti Anonimi non è solo il Gruppo della tua città".

Oggi a distanza di 15 anni vedo un'Associazione in movimento. I primi cento membri ci hanno consegnato un messaggio universale. Sono grato alle persone che incontro nel mio cammino in Alcolisti Anonimi.

Se apro la mente, il dono è grande. Nell'ultimo anno mi sono avvicinato a degli amici che studiano il Grande Libro e a volte, condividendo con loro, mi sembra di vedere due Associazioni differenti. Ma non voglio entrare in merito a questa mia impressione.

Sono grato per tutto ciò che questo Programma mi dona: un lavoro, una famiglia, gli amici, l'autonomia economica, la possibilità di ridare una piccola parte di quello che ho ricevuto.

Ci è voluto un percorso di ricostruzione partendo dal Primo Passo, accettando la sconfitta e aprendo la mente nel Secondo Passo a un Potere Superiore che mi riporta alla sanità mentale.

L'apertura mentale credo che sia il dono più grande ricevuto: mi permette di andare oltre me stesso quando i miei limiti mi bloccano e guardando oltre il mio naso (a volte mi sembra d'essere cieco).

Altra cosa importante è stato essere disposto a tutto per avere la tregua quotidiana con l'alcol, accettando che il Programma di A.A. è spiegato in maniera semplice, chiara e precisa nel Grande Libro. È stato fondamentale lasciare cadere tutte le mie riserve coi Passi. Non significa che li applico perfettamente: A.A. mi chiede di lavorarli al meglio delle mie possibilità. E poi ecco: sono pronto e grato per trasmettere questo messaggio di speranza all'Alcolista che soffre.

Un abbraccio a tutti.
Michele, Area Lombardia

Quinto Passo!

Un affettuoso abbraccio a tutti gli alcolisti come me.

Arrivata al 5° Passo ho immediatamente pensato: meno male che esiste.

Ho una personalità molto espansiva, trattenere gioie e dolori mi crea malessere interiore, il mio quotidiano, con i suoi alti e bassi, con ostacoli che da sola non saprei superare li “voglio” condividere, e subito tutto si ridimensiona, i problemi cambiano la loro importanza e sopra tutto miglio la mia visione dei fatti.

Mi aiuta molto il confronto, esprimere i miei dubbi, sfogare la rabbia seppur motivata, adottare la tolleranza rapportandomi con chi ne ha più di me.

Molto spesso mi ritrovo a parlare di banalità, oppure in discorsi importanti e sviscerare il mio stato d'animo di quel momento, oppure di essere ripresa per fatti che ritenevo giusti.

In A.A. non si danno consigli, ma suggerimenti in linea col Programma, molte volte mi è successo di sentirmi dire: smettila di piangerti addosso, tempo al tempo,

affidati al PS e aspetta senza lasciarti prendere dall'ansia, questi suggerimenti estrapolati dal Programma non li prendo in considerazione, quando il mio stato d'animo è fuori fase.

Vi sono molti amici che condividono solo con il gruppo, altri non condividono nulla, convinti di non sentirne la necessità, ciascuno di noi è simile all'altro, sebbene diversi per esperienze e caratteri propri.

Io sono e sarò eternamente grata a coloro che mi hanno dato una mano nei momenti di difficoltà.

A volte mi perdo in un bicchiere d'acqua, in altre supero difficoltà incredibili, la mia mancanza di equilibrio necessita di un aiuto da parte di chi, come me, sente la necessità di fare spazio alla positività quando è carente, senza aspettative chiedo aiuto, ed inevitabilmente il pronto soccorso arriva quando meno me lo aspetto.

Grazie amici, di accogliere le mie condivisioni.

Vi voglio un bene infinito!...

Anonimato!

È lui, è lui? E' lui! Lo incrocio in una strada del passeggio del centro e lo incrocio, spalla a spalla, ma non facciamo cenni di riconoscimento (l'Anonimato) ognuno per la sua strada ma uniti dall'unica voglia. (AA).

Ognuno per la sua strada, lui con il capo chino, un bell'uomo, il solito giubbino, d'estate e d'inverno, le braccia lievemente scostate dal corpo, il passo a basi allargate (dicono i dottori): sono le tre del pomeriggio, lo so bene, non solo che ore sono, ma, dopo che l'ho osservato per qualche istante, so anche che è ubriaco.

Un istinto da voyeur, una spinta solidale, una vigliacca curiosità mi spingono a seguirlo; chissà dove va, chissà dove si fermerà a placare la sete? È un pensiero mio, quindi è MIA la voglia di soddisfare la sua sete, perché dentro di me coltivo il desiderio segreto di identificarmi.

Ricordo che quando lo ascoltavo parlare alle riunioni, era intelligente, colto, interessante, bello il suo sistematizzare, belle le sue intuizioni, non tanto bello il suo rubarmi la scena, anch'io avrei voluto fare quel paragone, anch'io condivido il parallelo, anch'io...lo e lui, io e lui, camminiamo in questa bella via e mi guardo nelle vetrine e vedo che ho la mia bella borsa del lavoro, un portamento eretto,

il passo spedito (di quello giusto, di quello che per oggi ha finito di lavorare, essi dopo la settimana che ho passato...), il passo eretto, dicevo, ma che mostra una bella "pancetta", sono un po' grassottello, massì diciamolo, decisamente sovrappeso, ma non bevo ma mi piacciono i dolci, mi sento vuoto e mi riempio di brioscine e muffin, ma sono dritto come un fuso e invece lui è fuso, lo seguo, mi identifico, mi fondo con il suo passo, non mi ricordo se mai ho camminato così, ma è possibile, cammina e attorno a lui esiste un vuoto, uno spazio non fatto di evitamenti, di persone che scansano il solito "ubriacone", un vuoto scavato dalla sua solitudine, quella che è mia, la riconosco, in tutto quello in cui mi sono perduto bevendo, una solitudine fatta dall'anestesia cerebrale dell'alcol.

Mi ricordo quando parlava nel gruppo e più raccontava, più sistematizzava, più dividevo la sua alta prospettiva, la sentivo mia e sempre più la sentivo finta, un gioco di prestigio per ingannare il dolore e la resa, la rabbia la tristezza che mi ha portato a bere, una struttura, sì una struttura a sostegno del deliberato perdersi nell'astensione da ogni dolore, da ogni desiderio, se non quello di dimenticarsi. Ha preso un TAXI, lui, il mio specchio ha preso un TAXI

e mi ha lasciato lì, in mezzo alla strada, a interrogarmi se e quanto sono giusto, su cosa voglio o devo fare ora, sull'arroganza che ho messo nel giudicarlo, sul sadismo di seguire il suo perdersi, sul masochismo (!) di seguire il suo perdersi (perché mio), su cosa

fare ora, a parte scrivere per continuare a digitare parole, parole che mi ricordino solo di non bere, io sono io, io sono io, io sono io, non lui, non lui, mi voglio bene, mi voglio bene, mi voglio, mi, mi, mi, a me a me, a me voglio cominciare da qui e poi tutto il resto.

Grazie.

Tradizioni

Della Quinta Tradizione

Quali sono le condizioni per vivere correttamente la Quinta Tradizione in Gruppo? Un tipo di domanda come piace a me, guardandola non come al passato ma come al presente con un'esperienza maturata in passato. Il primo punto è "Quali sono le condizioni "sul vocabolario il significato è: Fatto, circostanza cui è subordinato il verificarsi di un altro fatto o circostanza. Quindi, un nuovo comportamento dopo aver cambiato quello vecchio (grazie al Programma A.A.). "Pertanto, fare non se voglio, ma il mio fare dipende anche dal prendere atto che esistono fattori esterni".

Il secondo punto della domanda è: per vivere correttamente. Vivere correttamente vuol dire: rispettare le norme morali, sociali e similari proprie dell'ambiente in cui si vive! Allora se voglio far parte di A.A.(scelta da me liberamente) sono tenuto, e non a mia discrezione, non è un'opzione, a rispettare le Tradizioni per essere corretto e responsabile verso. La terza ed ultima parte è: La Quinta Tradizione in Gruppo (è scritto in e non nel). Approfondendo, l'intento dichiarato della Quinta tradizione non è quello di aiutare l'alcolista che ancora deve approdare al Gruppo, per questo c'è il 12° Passo, ma di mettersi a disposizione di chi sta soffrendo in Gruppo quindi noi con le 24 ore odierne alla ricerca di

una migliore serenità. Il Gruppo è quella cosa che si trova all'interno di quattro mura e insieme alla letteratura di A.A. e alle testimonianze vissute dagli amici ci può aiutare a vivere il proprio momento.

Quando entriamo in Gruppo a volte siamo preda ad un forte disagio ma abbiamo la speranza di uscirne rinforzati sia spiritualmente che moralmente e che chiunque possa "sorridere", indipendentemente dall'età anagrafica o dalla sobrietà acquisita, perché al Gruppo non sono questi i fattori che contano ma vivere il momento attuale mettendo a disposizione le proprie esperienze passate e presenti poche o tante che siano non importa, basta che siano donate a tutti potendo, così, attingere da quella fonte per migliorare il proprio stato del momento. Concludendo, frequentiamo i Gruppi con il "sorriso" donando così l'opportunità a chi non ce l'ha di vedere riflessa nei suoi occhi quella serenità che al momento gli manca, e con la speranza, di prendere quel qualcosa per caricare le "pile", poter essere fare attrazione all'esterno ed anche alla prossima Riunione di Gruppo. È una grande catena che può fare e farci "sorridere" sempre di più che con la bocca anche con gli occhi, ma soprattutto nell'intimo del nostro cuore.

5^ Tradizione!

Un sereno abbraccio, sono alcolista in recupero da parecchie 24 h. Recupero che durerà tutta la vita (un giorno alla volta) mi si chiede spesso come mai dopo così tanto tempo frequento ancora il gruppo, domanda come me a suo tempo mi ponevo.

Molti pensano che sia sufficiente non bere e il gioco è fatto, seguendo una semplice logica, se chi ha smesso di bere non lo facesse, altri amici non potrebbero trasmettere il messaggio di A.A. a chi ancora non lo conosce.

Frequentare il gruppo, oltre a un atto di riconoscenza, per me è un dovere, in quanto lo scopo di A.A. è quello di aiutare l'amico che soffre, ogni riunitore è una lezione di vita che posso ricevere e trasmettere, ho sempre pensato che è dando che ricevo.

Sono dell'idea che se gratuitamente offro, gratuitamente ricevo, la vita non è sempre poesia e vi sono domande senza risposta, quante volte mi è successo!

Ma basta una telefonata, un incontro per un caffè, una pizza in compagnia e tutto si ridimensiona, i miei problemi si sgretolano, condividendoli con persone che hanno le mie stesse difficoltà, non è un club, non è un'adunata di amici, non è uno svago settimanale, ma è una scuola di vita.

Ora vorrei condividere una mia

esperienza a questo proposito, erano le 21 circa e mi apprestavo a farmi una doccia per andare a letto, ricevo una telefonata che mi ha lasciato basito, il contenuto della telefonata era una richiesta di aiuto da parte di un professore di Medicina Generale.

Dopo le relative scuse per l'orario mi si chiedeva di aiutare suo fratello che era al bar dalle 14 e non voleva più tornare a casa, e mi dice che solo un'alcolista può aiutare un alcolista, sapeva per esperienza personale, seppure avesse a disposizione un'intera clinica non è mai riuscito a far smettere di bere suo fratello, la prego, le rimborsò un taxi, mi aiuti, siamo disperati, in ospedale conosciamo solo lei, e tante altri appelli di aiuto, sono caduti nel nulla.

OK. io sono responsabile, verso l'amico che soffre, ero un pò spaventata, tenendo presente che mi perdo pure nel mio paese composto da 20 abitanti, compresi cani gatti e galline, figuriamoci se alle 21 sarei riuscita ad arrivare sul posto! Chiedo indicazioni approssimative, ma gira a destra poi a sinistra non capivo niente! L'idea fissa era rivolta all'amico in pericolo, mi sono affidata totalmente al mio PS e sono partita.

Difficile da credere ma ci sono arrivata, avendo come solo punto di riferimento il nome del bar!

Trovai all'esterno il professore che mi aspettava, mi indicò suo fratello e mi indicò la loro abitazione! OK...io non ho la bacchetta magica e non sono il mago Zurli, sono una ubriacona come molti ma da qualche tempo non bevo, entro e con indifferenza mi presento, ciao! sai che pure io ho fatto ste cose? Pensa che una notte ero senza alcol e ho preso l'autostrada per trovare un'auto grill, un'altra volta ho finto svenimenti per farmi dare un cognac!. Ho raccontato il peggio delle mie fantasie pur di bere, ora non bevo più da anni.

Riesco a fare la mamma, la moglie, la nonna, riesco ad aiutare persone come te che so che sono in difficoltà, e non illuderti che altri capiscano cosa si prova desiderare un qualcosa che ti piace con la consapevolezza che ti uccide lentamente! Tuo fratello con tutta la sua cultura non lo sa, roba da matti! Lentamente, la diffidenza scompare, ordino del caffè, e continuo a sparare cavolate su di me e sull'ignoranza di chinon è alcolista, poi gli chiedo se mi porta a casa sua, quell'ambiente mi mette a disagio, (suo fratello era a debita distanza e non capiva cosa stavamo dicendo e come mai suo fratello rideva) con la mia faccia di bronzo chiedo al professore se per cortesia ci paga il conto

dei caffè e brioche che ci siamo pappati, io non avevo soldi! Tutto sistemato. Mi accordo di rivederci in ospedale il giorno successivo.

Raccomando a suo fratello di non fare domande e lasciarlo riposare. L'ennesimo "miracolo" di A.A. si è compiuto. Ma il merito è del Gruppo che mi ha insegnato a sviscerare l'amore che c'è fra noi alcolisti! Il gruppo mi ha insegnato che lo scopo di A.A. è quello di trasmettere il messaggio!.

Un passa parola d'amore che è difficile da trasmettere se non conosco il Programma che ho a disposizione!

A.A. mi ha insegnato a vivere, indipendentemente dai miei disastri ormai passati! A.A. è la mia personale protezione civile, sempre pronta a lanciarmi un salvagente. Sta a me coglierne l'opportunità! Ora, quando mi si chiede come mai frequento il gruppo dopo tanti anni, rispondo semplicemente: nella vita non si impara mai abbastanza, e io alcolista devo imparare molto da chi soffre, rivo l'angoscia dell'astinenza e la condivido con l'amico, che così non si sente emarginato.

Questo è lo scopo di A.A. aiutare l'amico ovunque e comunque.

Suggerisco a tutti di usare A.A. come navigatore di vita, un abbraccio!

Sesta Tradizione

Ciao sono un alcolista.

L'argomento del giorno è la Sesta Tradizione: "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".

Le Tradizioni rappresentano il codice morale di A.A. e, allo stesso tempo, la tutela della sua unità.

Quindi, le indicazioni in esse contenute, frutto di un "vasto processo di «prova ed errore»", sono tese alla necessità di operare sempre al meglio e consentire ad ogni Gruppo A.A. di trasmettere il messaggio, tenendo ben presente il testamento di Bill W..

Dopo qualche mese in A.A., mi sentivo investito della missione di salvatore per tutti gli alcolisti del mondo e, come dice Bill all'inizio del commento nel libro 12&12: "Quando ci rendemmo conto di avere una soluzione per l'alcolismo, fu logico (o così ci sembrò allora) che credessimo di potere avere una soluzione per un mucchio di altre cose".

Così tentavo i miei primi "Dodicesimi Passi". Quanti fallimenti e quante delusioni.

Certamente se mi fossi abbandonato al mio primo istinto, avrei rinunciato dal continuare.

Fortunatamente gli "anziani", quegli amici con qualche 24 ore di frequenza in più del sottoscritto, mi dicevano che non sempre i "Dodicesimi Passi" riescono, anzi solo pochi cominciano a frequentare i Gruppi A.A. e di questi, alcuni abbandonano il Gruppo quando ritengono di "aver già capito tutto". A pag. 379 di "A.A. diventa Adulta", è scritto: "Quando aiutano un altro alcolista, questi uomini si riempiono di zelo, ed è questo zelo che li mantiene sobri".

Questa stupenda frase è una lode all'alcolista che porta il messaggio, ma certamente può essere motivo di una riflessione, in rapporto alla Sesta Tradizione.

Questa parola di quattro lettere, "zelo", nella sua brevità, esprime un insieme di stati d'animo che, se non controllati opportunamente, portano all'ubriacatura di sé stessi, possono portare al "protagonismo".

È difficile non cadere nel protagonismo solitamente ricco di "buone intenzioni".

Ma chi potrebbe mai dubitare delle buone intenzioni di Antonio alcolista? Questo è il vero pericolo, cioè la tentazione di salire sul podio, dimenticando che in A.A. devo limitarmi a proporre la musica, mai a dirigerla, alla cui direzione è deputato un Maestro, l'unico in grado di interpretarne

lo spartito: un Dio d'amore che si manifesta tramite la Coscienza di Gruppo.

Ora a proposito dei problemi di denaro la vera ricchezza della nostra Associazione è la nostra povertà. Siamo poveri fuori ma ricchi dentro, e lo siamo aiutando gratuitamente l'alcolista che soffre.

Quindi il solo e l'unico scopo è quello di aiutare, liberamente, chiunque desideri raggiungere e mantenere la sobrietà con il semplice ausilio della mutua assistenza morale, della diffusione della letteratura approvata, della comprensione reciproca e dell'esempio sulla scorta dei Dodici Passi e attenendosi alle Dodici Tradizioni, nonché ai Dodici Concetti di A.A. A pag. 277 di "A.A. Diventa Adulta", è riportato il brano di un discorso di Bill che si adatta molto bene a questa Tradizione: "La nostra associazione, quindi, si atterrà prudentemente al suo unico scopo: portare il messaggio all'alcolista che ancora soffre.

Resistiamo, quindi, alla orgogliosa presunzione di credere che se Dio ci ha consentito di fare bene in un campo siamo destinati per questo a essere una fonte di grazia salvatrice per tutti. Per contro cerchiamo di non diventare mai una corporazione chiusa, cerchiamo di non rifiutare mai la nostra

esperienza se può essere utile al mondo che ci circonda.

Lasciamo che ciascuno dei nostri membri ascolti il richiamo in ogni campo dell'impegno umano, lasciate che essi trasmettano l'esperienza e lo spirito di A.A. per il bene che forse potranno fare, in quanto non solo Dio ci ha salvati dall'alcolismo, ma il mondo ci ha nuovamente accolto nel sociale.". Basterebbe che rileggesti ogni tanto questo brano, per adeguare efficacemente il mio modo di comportarmi.

Io, Antonio alcolista, abituato, quando bevevo, a ostentare le cose che "ero certo di poter riuscire a fare, se solo lo avessi voluto", una volta approdato in A.A. ho capito di non poter continuare a ingannare me stesso e gli altri. Quindi, accetto i miei limiti e faccio quello che posso, sempre al meglio delle mie possibilità, in serenità e con umiltà.

Fare il gradasso non fa più parte del mio bagaglio culturale, le mie manie di grandezza appartengono ormai al passato, equando sbaglio, chiedo scusa!

Il mio nuovo codice morale mi impone un unico scopo: mantenermi sobrio per trasmettere il messaggio non "a tutti i costi", ma nel rispetto del Programma di recupero di A.A.

Serene 24 ore

Concetti

Quinto Concetto

In tutta la nostra struttura di servizio dovrebbe prevalere un tradizionale “Diritto di Appello”, assicurando così che l’opinione della minoranza venga ascoltata e che le istanze personali vengano prese in attenta considerazione.

In base al principio del “Diritto di Appello” tutte le minoranze, siano esse fra il nostro personale, nei comitati o nei consigli di amministrazione delle società, oppure tra i fiduciari, dovrebbero essere incoraggiate a presentare loro relazioni ogni qual volta hanno l’impressione che la maggioranza stia commettendo degli errori. Quando una minoranza considera un problema di importanza tale, che una decisione sbagliata potrebbe danneggiare A.A. nel suo insieme, essa dovrebbe allora assumersi il dovere di presentare alla Conferenza una sua relazione.

Nel concedere questo tradizionale “Diritto di Appello”, riconosciamo che le minoranze possono spesso avere ragione; che anche quando sono parzialmente o completamente in errore, esse adempiono comunque a un valido servizio perché, avvalendosi del “Diritto di Appello”, obbligano a un approfondito dibattito su materie importanti.

Una minoranza ben ascoltata, quindi, è la nostra principale protezione contro una disinformata,

avventata o prepotente maggioranza. Il tradizionale “Diritto di Appello” dovrebbe anche permettere a chiunque, nella struttura del nostro servizio, sia stipendiato che non, di presentare petizioni per soddisfare lagnanze personali, riportandole, se si vuole, direttamente al Consiglio dei Servizi Generali. E ciò dovrebbe avvenire senza timori di pregiudizi o ritorsioni.

Anche se in pratica questo è un diritto che raramente verrà esercitato, la sua sola esistenza eviterà sempre che chi è investito dell’autorità sia portato ad abusarne. Certo i nostri servitori dovrebbero accettare di buon grado le direttive e la disciplina relative al loro lavoro, ma allo stesso modo dovranno essere consapevoli che non dovranno subire in silenzio il dominio inutile e ingiusto di altri.

Per quanto concerne sia “Appello” sia la “Petizione”, sono contento di poter dire che in A.A. queste regole preziose sono già state applicate bene. Le descriverò quindi solo per fare in modo che possano essere di aiuto nel confermare ed estendere la loro futura applicazione.

I Diritti di “Appello” e di “Petizione”, naturalmente, hanno lo scopo di proteggere e di fare buon uso dei sentimenti e delle opinioni delle minoranze. Questo è sempre

stato ed è ancora un problema centrale di tutti gli stati liberi e di tutte le società democratiche.

In Alcolisti Anonimi, la libertà individuale è di enorme importanza. Per esempio, qualsiasi alcolista diventa membro di A.A. nel momento stesso in cui afferma di esserlo; noi non possiamo negargli il diritto di appartenere alla nostra associazione. Non possiamo neanche costringere gli A.A. a credere in qualcosa, o a pagare alcunché. La nostra è davvero una Carta che tutela i privilegi e la libertà della minoranza.

Come A.A. abbiamo fatto grandi passi anche nel dare fiducia ai gruppi di minoranza. Nella Seconda Tradizione, la coscienza di Gruppo è l'autorità finale per il servizio di A.A. e lo rimarrà per sempre, nell'affrontare ogni compito importante. Ciononostante, i Gruppi di A.A. hanno riconosciuto che, ai fini del servizio, la "coscienza di Gruppo" di A.A., nella sua globalità, ha dei limiti. Essa non può agire direttamente in parecchie questioni di servizio perché non è in grado di acquisire tutte le informazioni relative ai singoli problemi.

È anche vero che durante un periodo di grande confusione, la coscienza di Gruppo non è sempre la guida migliore, perché, temporaneamente, tale confusione non le permette di agire con efficacia e con saggezza. E allora, quando

la coscienza di Gruppo non può o non dovrebbe agire direttamente, chi può farlo? L'ultima parte della Seconda Tradizione fornisce la risposta, quando descrive i leader di A.A. come dei "servitori fidati". Questi servitori devono essere sempre pronti a fare per i Gruppi quello che i Gruppi ovviamente non possono o non dovrebbero fare. Di conseguenza, i servitori sono costretti a usare la propria conoscenza e il proprio giudizio, talvolta anche in contrasto con un'opinione di Gruppo disinformata o prevenuta.

Così si noterà che, per quanto riguarda il servizio, A.A. affida spesso a una piccola ma veramente qualificata minoranza, gli oltre cento partecipanti alla Conferenza dei Servizi Generali, l'incarico di agire come coscienza di Gruppo di A.A..

Come in altre libere società, anche noi dobbiamo avere fiducia nei nostri servitori, ben sapendo che nel caso, raro, di inadempimento delle loro responsabilità, potremo sempre revocarli o sostituirli.

Le precedenti considerazioni illustrano, in modo generale, l'interesse che A.A. ha per la libertà e la protezione dei singoli e la volontà dell'intera Associazione di affidare ad abili e coscienziosi servitori il compito di agire, a seconda delle loro svariate capacità, per il bene di noi tutti. Nella loro qualità di destinatari, da lungo tempo,

di questa fiducia, sono certo che molti veterani A.A. gradiranno che io faccia menzione della loro gratitudine, e della mia.

Nel 1951, quando la Conferenza dei Servizi Generali cominciò, sia pure in via sperimentale, la sua attività, quest'attitudine alla fiducia era diventata parte essenziale della vita di A.A. Perciò, nel redigere lo Statuto della nostra Conferenza, dotammo questo documento di norme che avrebbero assicurato protezione e rispetto alle minoranze.

Ne è un esempio il nostro metodo del Terzo Retaggio per la selezione dei delegati. A meno che il candidato della maggioranza non riceva il voto dei due terzi della sua assemblea di stato o di provincia, questi deve mettere il suo nome nel cappello insieme a quello o a quelli proposti dalla minoranza.

Nel sorteggio, i candidati della minoranza hanno le stesse probabilità di elezione di quelli della maggioranza. A rigor di termini, una democrazia agisce in base alla volontà della maggioranza, non importa quanto esigua essa sia. Così, quando facciamo particolari concessioni ai sentimenti e alla tanto spesso dimostrata saggezza delle minoranze, occasionalmente contrastiamo il sacrosanto principio democratico che consente di prendere decisioni finali in base ad un voto a maggioran-

za semplice. Tuttavia, abbiamo scoperto che il metodo del nostro "Terzo Retaggio", nell'eleggere i delegati, ha rafforzato molto in noi lo spirito di democrazia.

L'unità è stata cementata, si è sviluppato lo spirito di collaborazione, e quando il delegato viene alla fine eletto, nessuna minoranza insoddisfatta può sollevare proteste. Accrescere il vero spirito democratico attraverso uno speciale rispetto delle opinioni della minoranza è, a nostro avviso, meglio che seguire ciecamente astratte regole dalle quali spesso deriva che una maggioranza risicata si trovi poi a governare con grandi difficoltà.

Prendiamo in esame un altro esempio: il nostro rispetto verso un'opinione di minoranza, unito al desiderio di unità e di certezza, sollecita spesso la Conferenza dei Servizi Generali di AA a discutere a lungo su importanti questioni politiche, sempre che non vi sia la necessità di una decisione immediata. In molte occasioni, la Conferenza ha insistito nel continuare il dibattito anche in quei casi dove si sarebbe facilmente ottenuta la maggioranza dei due terzi.

Questa procedura tradizionale e spontanea, è sinonimo di prudenza e di rispetto per le opinioni delle minoranze. A meno che non sia stato assolutamente inevitabile, la Conferenza ha di solito rifiutato di

prendere importanti decisioni su qualsiasi materia con meno dei due terzi dei voti. La stessa considerazione per la posizione della minoranza, può essere riscontrata nella clausola dello Statuto, che prevede che nessun voto della Conferenza può essere considerato vincolante per i fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali, a meno che non siano stati raggiunti i due terzi dei voti.

Questo offre ai fiduciari un potere di veto nei casi in cui la maggioranza non è ampia. In virtù di questa clausola i fiduciari, se lo desiderano, possono insistere per un ulteriore dibattito, impedendo così qualsiasi tendenza alla fretta o all'emotività. I fiduciari in pratica fanno raramente uso di questa opzione. Agiscono più spesso con il consenso della maggioranza semplice dei delegati, specialmente quando è necessario agire prontamente in questioni di importanza non essenziale.

Ma la scelta è sempre la loro, sia nel caso che oppongano un veto alla maggioranza semplice, sia che ne condividano la posizione. Ecco un altro riconoscimento del valore costruttivo di una fidata minoranza. Se a questo generoso riconoscimento dei privilegi della minoranza, aggiungiamo i tradizionali Diritti di "Appello" e di "Petizione", credo che avremo garantito a tutte le minoranze, siano esse Gruppi o individui, i mezzi

necessari per adempiere ai loro doveri di servizio con fiducia, con armonia e bene.

Più di un secolo fa, un giovane nobiluomo francese, de Tocqueville, andò in America per studiare la nuova repubblica. Anche se molti dei suoi amici avevano perso le loro vite e fortune durante la Rivoluzione Francese, de Tocqueville era un fervido ammiratore della democrazia.

I suoi scritti sul governo del popolo e per il popolo sono dei classici, mai tanto attentamente studiati come ora.

Nei suoi scritti, de Tocqueville insisteva sul fatto che il più grande pericolo per la democrazia sarebbe per sempre stato la "tirannia" delle maggioranze indifferenti, egoiste, disinformate o prepotenti. Pensò che solo una cittadinanza veramente partecipe, desiderosa di proteggere e preservare i diritti e le opinioni delle minoranze, poteva garantire l'esistenza di una società libera e democratica.

In tutto il mondo stiamo assistendo oggi alla dittatura delle maggioranze e, peggio ancora, alla dittatura di minoranze molto piccole, investite di un potere assoluto.

De Tocqueville non avrebbe voluto nessuna delle due, e noi di A.A. non possiamo non essere d'accordo. Crediamo che lo spirito di democrazia della nostra associazione e della struttura dei nostri servizi sopravvivrà sempre,

malgrado le pressioni contrarie che senza dubbio continueranno ad agire su di noi. Fortunatamente non siamo costretti ad avere un governo che imponga obbedienza infliggendo punizioni.

Dobbiamo solo mantenere una struttura di servizio che tenga in alta considerazione le nostre Tradizioni, che crei ed esegua politiche ad esse conformi, così da portare con efficacia il nostro messaggio a coloro che ancora

soffrono. Siamo sicuri perciò che non saremo mai soggetti né alla tirannia della maggioranza, né a quella della minoranza, purché ne determiniamo con cura i rapporti, e seguiamo lungo la strada di un Servizio nello spirito dei Dodici Passi, delle Dodici Tradizioni e dello Statuto della Conferenza. Nel quale spero che un giorno potremo includere questi tradizionali Diritti di “Appello” e di “Petizione”.

Sesto Concetto

La nostra Conferenza dei Servizi Generali ha, per conto di A.A. nel suo insieme, la principale responsabilità per la conduzione dei nostri servizi e le spetta, per tradizione, la decisione finale in merito alle linee politiche e all'amministrazione. Ma la Conferenza riconosce anche che l'iniziativa principale e l'effettiva responsabilità operativa relative alla maggior parte di queste materie dovrebbero essere esercitate principalmente dai fiduciari membri della Conferenza, quando agiscono come Consiglio dei Servizi Generali di A.A..

Così come i Gruppi di A.A. si rendono conto della loro incapacità ad agire in modo decisivo per quanto riguarda il servizio in generale, a meno che non deleghino una gran parte dell'effettiva autorità e responsabilità alla loro Conferenza, così la Conferenza deve a sua volta delegare un'ampia autorità amministrativa al Consiglio dei Servizi Generali, affinché i suoi fiduciari possano agire liberamente e con efficacia, anche in mancanza della stessa Conferenza.

Questo bisogno cruciale, per i fiduciari, di una libertà di azione, solleva parecchie, importanti questioni dopo la Conferenza, il Consiglio dei Fiduciari di A.A. dovrebbe essere il gruppo più autorevole di servitori; dovremmo perciò considerare attentamente il tipo e

il grado di autorità, responsabilità, leadership e posizione giuridica che i fiduciari debbono avere, per poter funzionare in futuro con la massima efficacia.

Avremo bisogno di riesaminare e forse cambiare qualcuno dei nostri attuali metodi di selezione dei fiduciari. Avremo anche bisogno di definire chiaramente i vari tipi di capacità professionale e amministrativa che dovranno essere richieste per un Consiglio equilibrato. Solo agendo in questo modo possiamo assicurare definitivamente una sua futura leadership. Per evitare una continua confusione, sarà anche necessario indicare con precisione il rapporto che i fiduciari devono avere con la Conferenza, e anche il rapporto che essi, a loro volta, avranno con le società di servizio, A.A. World Services, Inc. (inclusa la sua divisione editoriale A.A. Publishing) e The A.A. Grapevine, Inc., la nostra rivista mensile.

Questi rapporti sono già indicati nello Statuto della Conferenza, e già in parte analizzati nelle pagine precedenti. Ciononostante, si sente ancora la necessità di spiegarli dettagliatamente.

Naturalmente non abbiamo alcun desiderio di congelare questi rapporti in un rigido schema. Per quanto i nostri ordinamenti attuali sembrino soddisfacenti e giusti, il

futuro potrebbe rilevare carenze che non potevamo neanche immaginare.

Nuove situazioni possono avere bisogno di alcuni perfezionamenti, o anche di modifiche considerevoli. Per questo motivo il nostro Statuto è suscettibile, sotto molti aspetti, di essere prontamente migliorato dalla stessa Conferenza.

Dovrebbe essere considerato, comunque, che tutti i nostri attuali ordinamenti, inclusa la posizione dei fiduciari di A.A., sono frutto di una vasta esperienza; l'intenzione di questi scritti è di descrivere e spiegare queste esperienze.

Fatto questo, non verremo turbati, in seguito, da una mancanza di comprensione, che potrebbe indurci a introdurre emendamenti avventati o insensati. Anche se un giorno dovessimo fare delle modifiche che risultassero poi mediocri, l'esperienza del passato non risulterà vana.

Si potrà sempre contare su questi scritti come punto di riferimento sicuro. Esaminiamo perciò nei dettagli le necessità da parte dei fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali di un'ampia libertà amministrativa.

Come abbiamo visto, lo Statuto della Conferenza (e anche lo Statuto del Consiglio e i suoi Regolamenti) ha già limitato in larga parte la libertà d'azione dei nostri fiduciari. Abbiamo anche rafforzato le disposizioni dello Statuto,

garantendo a tutte le sezioni del servizio, inclusi naturalmente i fiduciari, i tradizionali diritti di "Decisione", di "Partecipazione" e di "Appello".

Un attento esame di questi diritti può lasciare pochi dubbi su quali siano le effettive responsabilità amministrative dei fiduciari; né ci possono essere dubbi sulla loro autorità, che in questo caso è davvero ampia.

Perché i nostri fiduciari dovrebbero avere così ampie facoltà di giudizio e di azione? La risposta è che noi di A.A. li consideriamo i maggiori responsabili di tutte le nostre attività di servizio: A.A. World Services, Inc.

(inclusa A.A. Publishing) e The A.A. Grapevine, Inc.

Queste società (nel 1960) hanno contribuito con introiti pari a mezzo milione di dollari all'anno (1).

I nostri fiduciari sono anche i responsabili delle pubbliche relazioni di A.A.

È compito loro essere di guida nella formulazione delle politiche di A.A. e badare alla loro corretta attuazione. I fiduciari sono i veri custodi delle nostre Dodici Tradizioni. Sono anche i banchieri di A.A. Essi hanno l'intera responsabilità degli investimenti e dell'impiego del nostro fondo di riserva.

La vasta gamma delle loro attività sarà ulteriormente spiegata nell'Undicesimo Concetto, dove viene descritto il lavoro dei loro

cinque Comitati permanenti (2). Sebbene i fiduciari debbano agire sotto la stretta sorveglianza, guida e, talvolta, direzione della Conferenza, è comunque vero che nessuno, tranne loro e le due società di servizio da essi possedute, può valutare e gestire il vasto numero di operazioni attualmente richieste dalla nostra intera attività di servizio.

Considerata questa grande responsabilità, ai fiduciari devono perciò essere garantite un'ampia autorità e la corrispondente leadership. Dovremo anche comprendere che la conduzione dei nostri servizi è principalmente una questione di gestione e un'attività commerciale.

Naturalmente il nostro obbiettivo è sempre di natura spirituale ma questo non può essere raggiunto se non con l'aiuto di un'efficace attività economica. I nostri fiduciari devono funzionare quasi esattamente come gli amministratori di una qualsiasi grande azienda. Essi devono avere un'ampia autorità per dirigere e condurre le attività di A.A.

Questa è la fondamentale filosofia

aziendale sulla quale si basa la nostra struttura di servizio. Abbiamo scelto di proposito il modello imprenditoriale piuttosto che quello delle istituzioni o governativo, perché è ben noto che la struttura di impresa risulta essere il mezzo migliore quando ci si deve occupare di amministrazione, di gestione o di attività commerciali. Dal vertice alla base, la nostra intera struttura di servizio somiglia davvero a quella di una grande azienda.

I Gruppi di A.A. sono gli azionisti; i delegati alla "riunione annuale" sono i loro rappresentanti o procuratori; i fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali sono effettivamente gli amministratori di una "holding". E questa holding, che il Consiglio dei Servizi Generali possiede, controlla, le "aziende consociate" che gestiscono i nostri servizi. Questa precisa analogia rende anche più evidente che proprio come qualunque altro consiglio di amministrazione, i nostri fiduciari devono avere ampi poteri, se devono condurre con efficacia le principali attività di Alcolisti Anonimi.

“Mentre si avvicina il 10 giugno, il pensiero di migliaia e migliaia di alcolisti recuperati di tutto il mondo, sarà rivolto ad Akron, nell'Ohio, e a quel giorno di cinquant'anni fa, quando una semplice telefonata mise in azione un'idea che ha creato un programma di speranza e di forza, che ha portato ovunque la sobrietà e un nuovo senso della vita agli alcolisti, alle loro famiglie e ai loro amici. Per quasi ogni ticchettio dell'orologio esso raggiunge e porge questo stesso aiuto e questa stessa speranza ad un altro e ad un altro e ad un altro...”

(Roberto Campa - 1985)

MAGGIO AUGURI AI GRUPPI:

1980 - Vicenza Uno	Vicenza	Veneto
1983 - Tacito	Terni	Umbria
1991 - La Speranza	Siena	Toscana
1993 - Val Chiampo	Chiampo	Veneto
1998 - Pomposa	Codigoro	Emilia Romagna
1999 - Punto D'incontro	Arnad	Val d'Aosta

GIUGNO AUGURI AI GRUPPI:

1980 - Aosta	Aosta	Val d'Aosta
1981 - Perugia Uno	Perugia	Umbria
1982 - Panchià "Lagorai"	Trento	Trentino A. Adige
1983 - Il Gabbiano	Milano	Lombardia
1985 - Sassuolo	Modena	Emilia Romagna
1985 - Montagna di Pavullo	Modena	Emilia Romagna
1990 - Avventura	Reggio Emilia	Emilia Romagna
1993 - Tor Bella Monaca	Roma	Lazio
1994 - Benaco	Bardolino	Veneto
1996 - Speranza	Viareggio (LU)	Toscana
2000 - 3 Rose	Ancona	Marche
2002 - Armonia	Padova	Veneto
2003 - Passaparola	Rubano (PD)	Veneto
2005 - Tortona	Tortona	Piemonte
2006 - Armonia	Castelfranco (MO)	Emilia Romagna
2007 - Insieme	Caserta	Campania
2015 - Civitanove Marche	Marche	Marche

ACCADDE A MAGGIO:

- 1935** - Il dr. Bob e Bill si incontrano ad Akron.
- 1938** - Creazione della Fondazione Alcolista, società fiduciaria di Alcolisti Anonimi.
Si inizia a scrivere il libro Alcolisti Anonimi.

SCRITTI A MAGGIO DA BILL W.

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

- | | |
|--|-------|
| 1946 - Un uso sicuro del denaro. | [30] |
| 1947 - Adeguata ospedalizzazione: una grande necessità. | [64] |
| 1948 - Sesta Tradizione. | [105] |
| 1951 - Saluto dal Canada. | [243] |
| 1955 - I Servizi Mondiali di AA (Parte I). | [178] |
| 1957 - Il dottor A. Weise Hammer. | [463] |
| 1960 - Cos'è la libertà in A.A.? | [384] |
| 1962 - Dove entra in gioco la forza di volontà. | [349] |
| 1964 - Un messaggio da parte di Bill. | [445] |

ACCADDE A GIUGNO:

- 1935** - 10 giugno, il Dott. Bob prende il suo ultimo bicchiere.
Viene creata Alcolisti Anonimi.
- 1944** - Creazione di "The A.A. Grapevine".
- 1949** - Mercoledì 1° Giugno muore Anne S., moglie del Dott. Bob.
- 1953** - Pubblicazione del libro "12 Passi e 12 Tradizioni".
- 1980** - Il 25 Giugno esce il Grande Libro in Italia; i Gruppi sono 17.

SCRITTI A GIUGNO DA BILL W.

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

- 1944** - Come si configura il nostro futuro (*Editoriale su Grapevine*) [489]
- 1946** - La linea di condotta sulle donazioni. [35]
- 1947** - Mancanza di denaro, manna per A.A. [72]
- 1948** - Settima Tradizione. [107]
- 1951** - Servire è vivere. [161]
- 1954** - La nostra grande decisione finale. [172]
- 1955** - I Servizi Mondiali di A.A. (Parte II). [189]
- 1957** - Grapevine, voi e io. (Articolo su Grapevine). [499]
- 1958** - Far proprio l'Undicesimo Passo. [304]
- 1959** - Una lettera di anniversario (Articolo su Grapevine). [505]
- 1960** - A Padre Ed: buon viaggio! [465]
- 1961** - Umiltà per oggi. [325]
- 1966** - In ricordo di Ebby. [469]

NUMERI UTILI



A.A. Alcolisti Anonimi – Ufficio dei Servizi Generali
Via di Torre Rossa 35 – 00165 ROMA
Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334
E-mail: aaitaly@tin.it – Web: www.alcolistianonimiitalia.it

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

Gruppo

Nome Gruppo **Area**

Via

CAP. **Città** **Prov.**

Telefono:

Indirizzo di consegna

Nome

Via

CAP. **Città** **Prov.**

Conto corrente postale per sottoscrivere l'abbonamento è :

c/c n° 74028002 intestato a: Insieme in A.A.

Costo abbonamento annuale: € 20,00

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

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

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

Per reclami riguardanti le spedizioni rivolgersi direttamente a:

Uff. dei Servizi Generali tel. : 06/6636629

Le Dodici Tradizioni

- 1.** Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- 2.** Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia, essi non governano.
- 3.** L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di bere.
- 4.** Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- 5.** Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- 6.** Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
- 7.** Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
- 8.** Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- 9.** A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
- 10.** Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- 11.** La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
- 12.** L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.



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

*Amico Amica
Sei abbonato!
Lo leggi!
Ti piace!
Metti i Tuoi pensieri, belli e brutti
e partecipa anche tu alla nostra riunione scritta:
Trasmettere le tue emozioni!!!!*