

Insieme

in A.A.

N. 2 - 2020

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.

Le 12 Promesse di A.A.

Se ci sforziamo di fare bene ciò che è richiesto in questo periodo del nostro lavoro, ci meraviglieremo scoprendo di aver completato la metà della nostra opera.

- 1.** Conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità.
- 2.** Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai.
- 3.** Capiremo cosa significa la parola Serenità.
- 4.** Conosceremo la pace.
- 5.** Poco importa a quale grado di abiezione siamo scesi, constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri
- 6.** Scomparerà ogni idea dell'inutilità della nostra vita e così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi.
- 7.** Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri.
- 8.** L'egoismo scomparirà.
- 9.** Le nostre idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte.
- 10.** La paura delle persone e la paura dell'insicurezza economica ci abbandoneranno.
- 11.** Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a delle situazioni che di solito ci sconcertavano.
- 12.** Ci renderemo conto tutto ad un tratto che Dio fa per noi ciò che noi non riuscivamo a fare da soli.

Noi non pensiamo che si tratti di promesse stravaganti. Si realizzano in mezzo a noi, ora rapidamente, ora lentamente. Siamo certi che si attuano, se ci impegniamo alla loro realizzazione.

(Alcolisti Anonimi – cap.VI)



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: Claudio Sacchi

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

Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,

ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa:

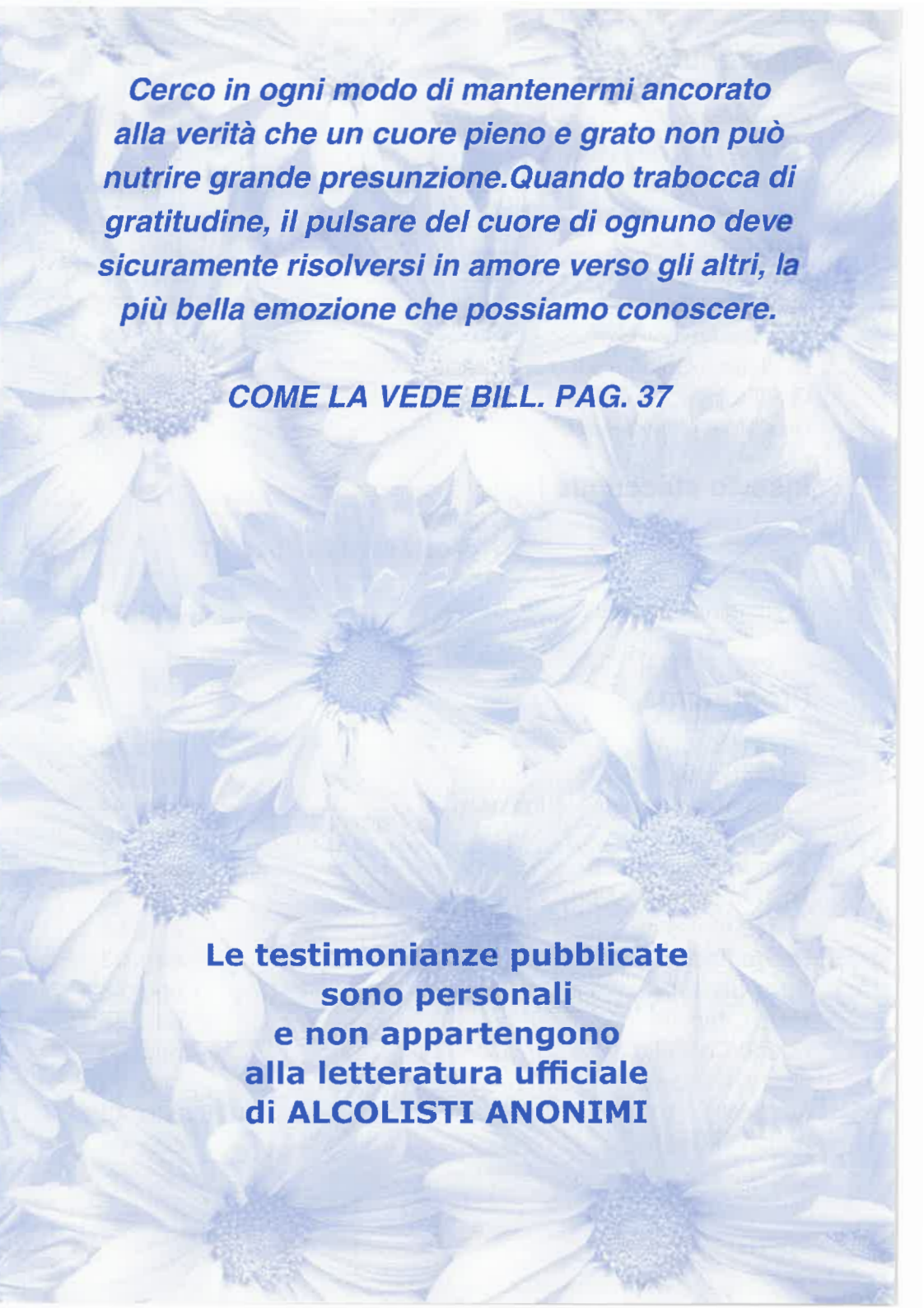
Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M.

- Via Pieve Torina 55 - 00156 ROMA -

Numero Verde
800 411 406

Telefono e Fax: 06.6530467/7063207185- E-mail: segr.tipografia@cittanuova.it

Gennaio/Febbraio



*Cerco in ogni modo di mantenermi ancorato
alla verità che un cuore pieno e grato non può
nutrire grande presunzione. Quando trabocca di
gratitudine, il pulsare del cuore di ognuno deve
sicuramente risolversi in amore verso gli altri, la
più bella emozione che possiamo conoscere.*

COME LA VEDE BILL. PAG. 37

**Le testimonianze pubblicate
sono personali
e non appartengono
alla letteratura ufficiale
di ALCOLISTI ANONIMI**

Benvenuto

Solo tre anni	pag. 5
Una presa di coscienza	pag. 7
L'alcol e i giovani	pag. 9
Sono Lello e sono unalcolista	pag. 11
Conoscere A.A.,	pag. 14
Con stupore	pag. 19
Voglio credere	pag. 20
Una donna "normale"	pag. 23
Mi chiamo Guido e sono unalcolista	pag. 27
Gratitudine	pag. 29
Un datore di lavoro che ...	pag. 30

Inserto staccabile |

La Sbornia secca

Uguale

Ricaduta emotiva pag. 31

Gratitudine e malattia	pag. 39
------------------------	---------

Programma

Terzo Passo	pag. 40
Terzo Passo	pag. 43
Lo spauracchio del Quarto Passo	pag. 44
Quarto Passo	pag. 46
Terza Tradizione	pag. 47
Terza Tradizione Calabria	pag. 48
Quarta Tradizione	pag. 51
Quarta Tradizione	pag. 53
Terzo Concetto	pag. 55
Terzo Concetto	pag. 57
Quarto Concetto	pag. 59
Quarto Concetto	pag. 61
Accadde	pag. 62
Auguri ai Gruppi	pag. 64



SOLO TRE ANNI

Beh, non è vero che nei tre anni che frequento il mio Gruppo non sia passata gente e che non li ricordi. Il mio modo di vedere il Gruppo da questo punto di vista si divide tra coloro che sono passati quando c'ero anch'io e quelli che hanno varcato la porta quando io ero ancora preso dal mio alcolismo attivo.

Già, perché il Gruppo è nato nel pieno della malattia. Per non divagare voglio fare un elenco di chi mi ricordo.

L'amico D, un anziano che mi impressionò la prima volta che lo vidi, perché raccontò dei suoi diciotto anni di astinenza prima di ricadere e del fatto che il Gruppo

ora gli permetteva di coltivare la sobrietà, l'amica che diceva di avere un disturbo di personalità e che noi non capivamo il suo problema, L. che ha frequentato per qualche mese e aveva anche ripreso a sorridere, anche se il suo medico gli diceva che il confine l'aveva passato: è venuto alle Riunioni finché se ne è andato sul serio, "aveva sorriso".

C. impegnato in oratorio, credente fervido, che pareva voler riscoprire la fede e farsi aiutare da questa finché un giorno ci ha raccontato che non ce la faceva, sarebbe andato in comunità e non s'è più visto, monito contro la mia arrogante supponenza. Il medico, l'a-

mico col piccolo sorriso in un corpo massiccio, ci credeva, era del Gruppo, se ne è andato per strada, al freddo, quello che ricordo solo perché ho il suo contatto sul cellulare non ci siamo mai sentiti. Mi colpisce rendermi conto che quelle storie non sono diventate amicizie, sono andati come sono arrivati e poi più nulla.

Gli incontri fatti ci sono stati, se li ritrovassi sarei felice come di un incontro nuovo. Ora li incontrerei in modo diverso, questo è certo, ho imparato alcune cose in questo periodo in A.A., sarebbero incontri più immediati, corporali, meno studiati. Se frequentassero ancora tutti le Riunioni si terrebbero in un palazzetto sportivo, ma il tavolo della nostra stanza ha sempre lo stesso numero di sedie.

A.A. vive, cresce anche, salva milioni di persone ma il tavolo è sempre lo stesso. Possibile che alcuni siano morti per via del tempo che passa, può anche essere che il percorso nel mondo di A.A. li abbia portati a piantare le tende in altri Gruppi, può darsi che la vita li abbia portati a frequentare riunioni in altre lingue: meglio per tutti

coloro che cambiano posto ma vivono sotto la volta della Grande Famiglia di A.A., estesa in tutto il mondo. Tuttavia mi piace pensare che cercare di vivere il mio recupero aggiunga un piccolo seme alla vita di A.A.: io continuo a vivere in A.A. e fino a quando uno di noi tiene aperta la porta dopo che è entrato in riunione tutti gli alcolisti possono avere un luogo dove andare. Non è subito necessario che io pensi agli altri alcolisti che ancora soffrono ma se inizio a volermi bene e desidero recuperarmi potrò seguire ad aprire la porta senza chiuderla dietro le mie spalle: chiunque potrà entrare.

Amare me stesso porta con sé l'immediata conseguenza che ogni mio gesto riesce ad aiutare altre persone, anche se non me ne accorgo, anche se non è il mio primo pensiero.

A.A. vive di questo spirito che abbraccia ogni alcolista che desidera smettere di bere. A.A. e i suoi principi vivono al di sopra delle personalità fino a quando queste esistono ed aprono le porte dei Gruppi, in primo luogo per iniziare una riunione per il proprio recupero, per testimoniare con la vita e le opere il loro credere.

Cara A.A....Tanti Auguri!!!

UNA PRESA DI COSCIENZA

Ciao a tutti, sono Davide un alcolista. Sono nato e vissuto in questo territorio, potrei essere benissimo un vostro amico, un parente o un collega di lavoro, insomma una qualsiasi persona inserita nel vostro quotidiano. Cosa mi differenzia dalle altre persone? Unicamente la mia consapevolezza e ammissione di avere un problema serio e grave con l'alcol. Questa presa di coscienza, che può sembrare banale, ma credetemi tanto banale non è, è alla base del nostro percorso di recupero offerto dall'associazione di cui da qualche mese faccio parte, Alcolisti Anonimi. Non ci sono quote o tasse per divenirne membri, noi di A.A. siamo liberi politicamente e da qualsiasi credo religioso, ci autofinanziamo con offerte libere, e l'unico requisito per divenirne membri è la sopracitata ammissione e consapevolezza del problema reale con l'alcol. Quando sono arrivato in A.A. ero all'apice del mio problema, decenni di abuso costante di qualsivoglia bevanda alcolica e sostanze varie, facevano sì che le mie giornate fossero sostanzialmente la fotocopia l'una dell'altra, la capacità di mentire a me stesso e agli altri era diventata un'arte davvero raffinata.

Ero inserito in tutti i contesti sociali, come tutti voi, famiglia, lavoro ecc, perché come ben saprete i problematici non sono più quelli che un tempo si emarginavano ed erano ben riconoscibili. Oggi questa malattia non fa differenze di sesso, età e stato sociale, per questo motivo è giusto inquadrarla come una vera e propria malattia dell'anima. La nostra associazione è fondamentalmente un gruppo di auto aiuto, offre anche un programma di Dodici Passi e una vasta letteratura che spazia in tutti gli aspetti di questo variegato mondo dalle mille sfaccettature chiamato alcolismo. Le testimonianze che si ascoltano ai gruppi, anche esse sono alla base della nostra pratica, e io le ho trovate più che terapeutiche, perché ho compreso che non ero solo in questo abisso, che altri prima di me avevano vissuto il male interiore che mi affliggeva. Ne erano usciti, si sono recuperati e ora mi offrono il sapere, il loro vissuto, la loro forza e speranza di impegnarmi al massimo per recuperare una sobrietà, una personalità e una serenità che ho seppellito per anni sotto un mare di alcol e molto altro. Sì perché quando si smette di bere o di sniffare, magari fosse tutto lì!! Si vive una separazione profonda dentro di sé, tutto quello che

siamo stati fino ad allora non può svanire in un attimo con il semplice smettere. I nostri difetti di carattere, le nostre fragilità, tutto quello che ci ha sempre postato verso le dipendenze e compulsione, è ancora lì dentro di noi e minaccia costantemente la nostra sobrietà. Ecco l'importanza di avere un gruppo che ci sostiene e accompagna in questo viaggio alla scoperta ed alla costruzione di un individuo nuovo, sano e risvegliato. Chi come me si sente stanco e non più libero come ha sempre erroneamente creduto, anzi ha finalmente la sensazione

di essere divenuto schiavo delle proprie cattive abitudini, che magari vede i propri familiari stanchi dalle innumerevoli sofferenze inflitte, non esiti a chiedere una mano in una richiesta di aiuto, da soli credetemi è assai raro potercela fare.

Alcolisti Anonimi offre tutto il percorso e ovviamente l'anonimato, aspetto importantissimo e anche questo con mille sfaccettature. Potete rivolgervi al vostro medico di fiducia o al Serd di competenza; essi sapranno indicarvi il modo per contattarci.

Senza alcol si può vivere, e non sopravvivere come prima.

Davide Area Veneto



L'ALCOL E I GIOVANI

Sembra assodato che nel periodo dell'adolescenza, diversi giovani attraversino una crisi di identità che li pone di fronte a sé stessi come individui ed alle esigenze che la famiglia, la scuola, la società in genere, impongono loro.

si riesce a confrontarsi con gli altri con maggior autorevolezza, si sanno accettare meglio gli inconvenienti e le delusioni della vita, non dimenticando il desiderio di vivere un'esperienza nuova, il senso di curiosità, la moda.



Conseguentemente risulta facile che per affrontare numerosi problemi, si cerchi qualche aiuto per superarli, come farsi "un goccio", per sentirsi più sicuri, liberi e persino più creativi. Con un paio di bicchierini si può combattere meglio la propria timidezza,

Si entra così in un circolo chiuso senza avvedersene, si beve un bicchiere per fronteggiare la bassa autostima ma si sente la necessità di berlo anche senza un valido motivo, solo per un bisogno momentaneo. Un bicchiere in più aiuta e dà piacere, senza quel

bicchieri si sta male; in tal modo si è già entrati nell'abitudine di cui il bicchiere diventa un rinforzo. Per arrivare alla dipendenza il passo è breve arrivando a conseguenze negative, come perdita degli amici, della comprensione familiare, si cade infatti in un degrado sociale difficile da immaginare ma tutto sembra accettabile di fronte all'apparente beneficio prodotto dal bere e dal timore di sintomi da privazione. La situazione è allarmante, il fenomeno è grave anche se fino a pochi anni or sono era più nascosto e sommerso, oggi si ha meno vergogna nel contrastarlo essendo d'accordo che occorre

aumentare il livello di attenzione di chi diventa dipendente e chiede aiuto. C'è bisogno di maggior consapevolezza delle dimensioni e della gravità del problema alcol, si è davanti a persone malate che si devono aiutare e recuperare. In molti casi, l'amicizia e la comprensione che si trovano in gruppi di persone (es. Alcolisti Anonimi), che hanno vissuto la stessa esperienza, combattuto la stessa bottiglia, vinto la solitudine interiore, che riescono a spronare con l'esempio e l'entusiasmo chi manifesta il desiderio di smettere di bere, può essere un valido aiuto per vivere serenamente e responsabilmente la vita di ogni giorno.

Lino A.A.



Sono Lello e sono un alcolista

Ho conosciuto Alcolisti Anonimi nel 1984 grazie a mia moglie che soffriva molto per la mia dipendenza. La nostra vita era diventata un inferno!

Un giorno mia moglie mi disse: "Lello, ho trovato un'associazione che può aiutarci, domenica ci andremo insieme!"

All'inizio non volevo andare, poi mi sono detto: "Lello devi andarci per tua moglie!" Così quella domenica andammo insieme al gruppo Alcolisti Anonimi.

Sia benedetta mia moglie!

E pensare che ci andai solo per farla contenta, quando in realtà stavo compiendo un gesto d'umiltà nei miei confronti.

Ricordo ancora come fosse ieri quella prima volta al gruppo. Mia moglie era talmente sofferente che tutti credevano fosse lei la persona da aiutare. Fui accolto molto calorosamente, tutti mi diedero il benvenuto, abbracci, strette di mano che mi mancavano da troppo tempo. Mia moglie fu mandata in un'altra stanza, io mi sedetti lì con loro che mi dissero: "Noi adesso iniziamo la riunione, tu ascolta!". Così ascoltai due ore di testimonianze da far venire i brividi!

Si trattava di esperienze simili alle mie, ma io non volevo accettare di essere come loro.

Andavo al gruppo solo per far contenta mia moglie e così poco dopo tempo smisi di frequentarlo e ripresi a bere per 22 mesi, peggio di prima. Ricorderò finché campo quei giorni sofferenti dove a casa si discuteva sempre. Dovevo uscire da quell'abisso, non potevo, non dovevo arrendermi! Decisi di essere onesto con me stesso: "Lello da solo non puoi uscire dalla schiavitù dell'alcol, hai bisogno di farti aiutare!"

Con molta umiltà tornai al gruppo e il 9 novembre 1986 raggiunsi il primo importante traguardo, 24 ore di sobrietà, un giorno intero senza alcol. Iniziai il cammino, affidandomi completamente al gruppo che frequentavo 3 volte alla settimana insieme a mia moglie. Intrapresi il programma dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni. Iniziai accettando di essere impotente di fronte all'alcol e di doverlo eliminare completamente dalla mia vita. All'inizio fu molto dura, moltissima sofferenza. I giorni senza bere sembravano non finire mai! La tentazione di riprendere a bere era molto forte in quei giorni, ma la decisione di non essere più schiavo dell'alcol, di non essere più schiavo di quella droga che stava rovinando la vita a me e alla mia famiglia, era ancora più forte.

Ero deciso a riprendere in mano la mia vita. Dopo i primi 12 mesi senza

alcol festeggiai un anno di sobrietà ed è stato bellissimo.

Per la prima volta dopo 20 anni ero orgoglioso di me stesso, perché ebbi l'umiltà di riconoscere di avere un problema, l'umiltà di chiedere aiuto.

Per essere sicuro di non ricadere continuai a frequentare il gruppo con costanza e dopo tre anni di sobrietà il consiglio mi elesse Delegato. Mi era stato dato il privilegio di aiutare gli altri! Iniziai ad aprire gruppi insieme al mio più grande amico Peppino, prima il gruppo del Divino Amore, poi il Sant'Ignazio, poi il Casalino e poi Morlupo.

Eravamo tutti amici, ci volevamo bene, ma Peppino era come un fratello per me, siamo stati insieme per 27 anni. Lo conobbi quando erano passati tre anni dall'ultimo bicchiere. Mi insegnò a leggere, mi suggeriva cosa dire alle riunioni, stavamo sempre insieme, dove andava lui andavo io, ci sostenevamo a vicenda. Abbiamo scoperto quali sono le cose importanti per stare bene, la spiritualità, l'umiltà, la comprensione, l'amore, il perdono, il rispetto per noi stessi. Valori che dovevamo avere solo il coraggio di tirare fuori perché erano già dentro di noi!

Uscire dalla schiavitù dell'alcol non è facile se si è da soli. Diciamo che da soli possiamo aiutarci al massimo al 60 %, per la restante parte è necessario frequentare il gruppo,

dove si può ricevere sostegno e incoraggiamento dagli altri.

A causa di una brutta malattia mi sono dovuto allontanare dal gruppo, per fortuna avevo con me il mio amico Peppino, con il quale ho proseguito il cammino della sobrietà per tanti anni. Purtroppo un giorno Peppino venne a mancare e rimasi solo. Dopo 32 anni di sobrietà stavo tornando a ragionare come quando divenni schiavo dell'alcol. Capii che non potevo andare avanti da solo e avevo bisogno di ricaricare le batterie. Un giorno ricevetti la telefonata di un caro vecchio amico che mi disse: "Al gruppo siamo rimasti solo in 2 e rischiamo di chiudere!

Così, come vuole la tradizione, sono tornato di nuovo al gruppo con l'intenzione di aiutare chi ha bisogno.

Con costanza, giorno dopo giorno, il gruppo è tornato a crescere. Il gruppo ora è frequentato costantemente

da 10 amici e a volte siamo anche 15. Siamo molto soddisfatti del gruppo di Sant'Ignazio dove abbiamo tutte le persone che servono.

Voglio dirvi col cuore in mano che il gruppo Alcolisti Anonimi funziona! Grazie al programma di Alcolisti Anonimi sono diventato una persona umile, ho acquisito il coraggio e l'onestà di dire Sì quando serve e No quando non sono d'accordo, senza paura. Per troppo tempo, invece, succube dei sensi di colpa, non riuscivo a dire di No da sobrio. Ringrazio ancora il gruppo degli Alcolisti Anonimi per avermi aiutato a trovare la pace con me stesso, il coraggio di affermarmi e di capire che bevendo mi stavo autodistruggendo. Il miracolo che si è realizzato per me può realizzarsi per tutti voi che state leggendo questa testimonianza scritta col cuore.

CONOSCERE A.A. QUALCHE INFORMAZIONE SU ALCOLISTI ANONIMI

Come nasce A.A.?

Alcolisti Anonimi ebbe la sua origine ad Akron, nell'Ohio, nel 1935, quando un uomo di New York, giuntovi per affari ed essendo sobrio per la prima volta dopo tanti anni, scovò un altro alcolista. Durante la sua breve sobrietà egli si era accorto che il suo desiderio di bere diminuiva quando cercava di aiutare altri bevitori a mantenersi sobri. Ad Akron gli venne consigliato di rivolgersi a un medico locale, notissimo ubriaccone. Discutendo assieme, l'uomo d'affari e il medico, capirono che la loro capacità di rimanere sobri sembrava strettamente legata a quanto aiuto e a quanto incoraggiamento essi erano in grado di offrire ad altri alcolisti. Per i primi quattro anni il nuovo movimento, senza un nome e privo di organizzazione e di letteratura, si sviluppò lentamente: vennero aperti gruppi ad Akron, New York, Cleveland e in pochi altri centri. Nel 1939, con la pubblicazione del libro Alcolisti Anonimi, da cui deriva il nome dell'Associazione, e grazie all'aiuto di un certo



numero di amici non alcolisti, essa incominciò ad attirare su di sé l'attenzione nazionale e internazionale. A Bill, l'uomo che col dr. Bob diede inizio tale catena di miracolosi recuperi, una volta fu chiesto: "Ma come funziona A.A.?" ed egli rispose soltanto: "Funziona molto bene". Affermazione semplice, ma che si è dimostrata altrettanto vera: le vite sottratte alla orribile sorte che spetta alle vittime dell'alcolismo da quel lontano 1935 oggi sono milioni....

A.A. e l'alcolismo

L'American Medical Association e la British Medical Association, principali organizzazioni mediche degli Stati Uniti e della Gran Bretagna, nonché l'Organizzazione Mondiale della Sanità, hanno definito l'alcolismo una malattia. Se l'alcolista non smette di bere, tale malattia, in quasi tutti i casi, si aggrava sempre più sino alla sua morte. Noi, in Alcolisti Anonimi, crediamo che l'alcolista non possa da un certo punto della sua vita in poi controllare più il suo bere perché è ammalato fisicamente e mentalmente (o emotivamente), e abbiamo trovato un sistema che può aiutarci a vivere serenamente senza alcol.



Quali sono i sintomi?

Non tutti gli alcolisti presentano gli stessi sintomi. Molti però, nei diversi e progressivi stadi della malattia, mostrano questi segni:

L'alcol comincia a servire per farli sentire sicuri di sé stessi e a proprio agio con le altre persone;

spesso, al termine di una festa o di un trattenimento, hanno l'abitudine di bere ancora un goccio";

Sperano nelle occasioni per bere e vi pensano sempre più di frequente;

Si ubriacano anche quando non è nelle loro intenzioni, spesso in occasione di eventi importanti;

cercano di controllare il loro modo di bere cambiando il tipo di bevanda alcolica, o limitando gli orari delle bevute;

si impongono periodicamente periodi di completa astinenza e cominciano a fare promesse di non bere;

bevono furtivamente, mentono sul loro modo di bere, nascondono le bottiglie;

Bevono sul lavoro;

Bevono da soli; possono avere amnesie alcoliche (per esempio, non ricordano il giorno dopo quello che hanno detto o fatto la sera prima);

Bevono al mattino presto per curare i postumi di una sbornia e per tenere a bada i sentimenti di colpa o le paure;



Seguono un'alimentazione sbagliata e possono diventare denutriti

Le relazioni personali e affettive subiscono un progressivo deterioramento, a cominciare dalle persone che stanno loro più vicine; cominciano a comparire i primi problemi di salute che rendono necessario un intervento medico;

in uno stadio più avanzato, iniziano ad avere forti tremori, allucinazioni o convulsioni quando l'alcol viene loro a mancare.

In ogni caso, se il consumo di alcol influenza negativamente uno o più settori della vita di un individuo e tuttavia ciò non basta a farlo smettere di bere, allora le probabilità di essere affetti da alcolismo sono alte.

Come funziona A.A.?

Alcolisti Anonimi è un'associazione diffusa in tutto il mondo, di uomini e donne che si aiutano reciprocamente a rimanere sobri. Essi aiutano chiunque abbia un problema con l'alcol e voglia fare qualcosa per risolverlo: anzi, questa è una componente essenziale del loro stesso recupero.

Gli A.A. sono alcolisti e quindi si comprendono bene l'un l'altro, sanno per averla vissuta in prima persona cosa significhi avere questa malattia ma, soprattutto, hanno imparato come recuperarsi.

Perché anonimi?

L'intenzione di A.A. è di fare conoscere il suo programma di recupero, non gli individui che partecipano a questo programma.

L'anonimato a livello pubblico garantisce a tutti gli A.A., e soprattutto ai nuovi venuti, che la loro

appartenenza all'associazione non sarà rivelata.

Ma in primo luogo l'anonimato è il fondamento spirituale di A.A. Esso ha lo scopo di ricordare ai suoi membri di porre sempre i principi al di sopra delle personalità dei singoli.

Gli A.A. sono una società di uguali, ben lontani dal vergognarsi della loro appartenenza ad A.A., ne fanno parte per arrestare la loro malattia, riprendere il controllo delle proprie vite e per incoraggiare altri alcolisti a rivolgersi all'associazione per essere aiutati a compiere lo stesso percorso.

Che cosa **NON** fa A.A.?

1. NON fornisce motivazioni iniziali agli alcolisti che vogliono recuperarsi.
2. NON sollecita né vuole persuadere nessuno ad associarsi.
3. NON controlla o cerca di controllare i suoi membri.
4. NON conserva registri di iscrizione né cartelle personali.
5. NON offre nessun tipo di assistenza religiosa.
6. NON fa diagnosi o prognosi mediche o psicologiche.
7. NON fornisce trattamenti di disintossicazione o servizi di tipo infermieristico, né assistenza di carattere ospedaliero, farmaceutico, medico o psichiatrico.
8. NON è collegata ad alcuna istituzione o organizzazione sociale, anche se può collaborare con esse.
9. NON accetta denaro per i servizi che fornisce né contributi da fonti esterne, siano esse pubbliche o private.
10. NON fornisce alloggio, cibo, vestiario, occupazione o denaro né altri tipi di assistenza sociale.
11. NON offre consulenze familiari o di lavoro.
12. NON intraprende né sponsorizza la ricerca.
13. NON si impegna nell'educazione relativa al consumo dell'alcol.
14. NON fornisce referenze di alcun tipo, per avvocati, magistrati, enti sociali, datori di lavoro, ecc.

CON STUPORE

Mi chiamo Alfredo e sono un alcolista; prima di conoscere A.A. bevevo copiosamente, tanto da rilevare ogni forma di malattia mentale: schizofrenia, mania di persecuzione, stati di totale amnesia e di conseguenza ricoveri in ospedali psichiatrici. Un giorno ho avuto la fortuna di ascoltare un programma alla radio, dove una persona parlava della sua esperienza vissuta quando era nel problema dell'alcolismo, e come ne era uscita. Dopo tante peripezie varcai anch'io la soglia di A.A. dove venni accolto da persone improntate ai migliori sentimenti umani, qualità molto rare da scoprire altrove, specie in una società fatta di falsità e di ipocrisia, dove il soddisfacimento dei beni materiali viene al primo posto.

Rimasi esterrefatto dal sentimento di fratellanza e di solidarietà che essi mostravano nei miei confronti e verso coloro che soffrivano della mia stessa malattia. Soprattutto fui meravigliato al forte spirito di tolleranza di questa gente; essi accettavano semplicemente idee e atteggiamenti diversi dai propri e dimostravano comprensione per gli errori e i difetti altrui. Le riunioni venivano portate avanti con amore e dedizioni, con la consapevolezza dei propri limiti di conoscenza senza che alcuno esaltasse i propri meriti. Oggi a un anno di astinenza, specifico non di sobrietà, frequentando questa gente umile anch'io sto imparando giorno dopo giorno, quasi con stupore, le regole essenziali per vivere una vita sobria e felice.

A. — Abruzzo

VOGLIO CREDERE

Ieri non ho fatto Programma.

Neanche un'ora. Neanche un po'. Durante tutta la giornata il desiderio di bere non s'è affacciato neppure per un minuto, ma non è questo il punto. Il Programma ha per presupposto necessario il desiderio di smettere di bere ma poi coinvolge l'intera vita, fino alla serenità, fino alla sobrietà. Ieri tutto questo non è accaduto. Sono tanti i modi in cui non ho fatto Programma, il primo dei quali è certamente un senso di apatia: ero a casa, ero a riposo per un turno lavorativo notturno che mi attendeva per



la sera. Non ho fatto Programma perché non ero in Azione, verso me stesso, lasciavo che il tempo scorresse e così ne ho sprecato molto. Potrei pensare che ogni tanto oziare pigramente sia normale ma il sentimento che ne deriva (o almeno così è successo ieri) non mi fa stare bene. Stare "in panciolle" può essere normale, a volte addirittura auspicato, ma ciò che ne può derivare dovrebbe essere un vantaggio. Invece l'apatia diventa noia che apre le porte alle cose che non vanno, i cattivi pensieri tanto per iniziare. Tra questi ieri il desiderio di bere non si è affacciato ma i presupposti perché quello si facesse strada erano pericolosamente presenti.

Apatia, un senso di perdita di tempo e...no, non è concentrazione, l'apatia è perdita di energia vitale e del desiderio di sentirsi felici.



Quando sono in questo stato la cosa sorprendente è che non faccio un passo verso il tentativo di ripristinare il cammino della serenità: l'apatia è come la palude della tristezza nelle sabbie mobili della quale il giovane protagonista de "La storia infinita" rischia di lasciarsi morire ad un certo punto del racconto. Sapevo, ieri, cosa avrei potuto fare per uscire da quella sensazione di lontananza dalla serenità, gli strumenti con il Programma sono molti, ma non ho fatto altro che rinunciare. Eppure, la sera prima con l'Amica mi ero ripromesso di telefonare certamente, quando si fosse presentata un'occasione di disagio, anche minima, senza aspettare la prossima riunione o un appuntamento telefonico preordinato o un messaggio per chissà quali altri motivi. Ciò che avevo in proposito di fare la sera prima dopo poche ore di riposo notturno era svanito come neve al sole: tipico dell'alcolista che sono. In questo modo ho perduto un giorno nella mia vita in recupero. Non tornerà mai quel giorno, anche se comunque anche il tempo perduto fa parte della mia vita, lascia un piccolo segno dal quale voglio far germogliare la voglia di vivere che ho in questo momento. Sono stato in pericolo, il pericolo è il mio mestiere: da buon alcolista credo che sia una frase adattissima alla mia vita, ma ora che sono in recupero, pur tenendo

conto del fatto che i rischi siano alle porte, desidero che le trappole che io stesso pongo sulla mia strada siano sempre meno minacciose. La cosa però che mi sembra particolarmente seria è che la malattia dell'alcolismo segue la legge del tutto o nulla: non si tratta infatti di gradualità del pericolo, di trappola più o meno efficiente, di minaccia crescente. Il pericolo della malattia alcolica risiede sempre e solo nel primo dannato bicchiere. Lui è lì che aspetta. Quello che cambia è la lunghezza del percorso di poca fede che mi porta al primo bicchiere. Me l'aveva ben detto l'Amica la sera prima in Riunione: "Tu non credi ancora abbastanza" e proprio oggi mi sono chiesto come La Vede Bill in proposito? Ho preso un libro (il cui titolo, guarda caso, è Come la vede Bill...) ho affidato al Potere Superiore la scelta della pagina e ho letto le seguenti parole: "Credi più profondamente. Alza lo sguardo verso la Luce, anche se non la vedi". Grazie Potere Superiore, grazie Bill, grazie Amica! Credere è la parola giusta a questo punto (e forse sempre) del mio percorso. L'apatia e il distacco dal percorso del Recupero e delle cose di cui è fatto che mi fanno stare bene sono il risultato di una fede che si affievolisce fino a rischiare di spegnersi. E' proprio nei momenti bui che è necessario aggrapparmi alla fede, al Credere.

Anche se non vedo niente (mi suggerisce Bill), anche se la luce è invisibile ai miei occhi stanchi e pigri, anche se le righe che ho letto ieri non me le ricordo, non le ho quasi lette, ero annoiato dalla lettura, spento nella voglia di telefonare. Non importa quanto sia stanco o apatico, la prossima volta vorrei trovare almeno la voglia di "inginocchiarmi" e stare lì a cercare un po' di luce: stare in ginocchio richiede fede, anche il piccolo briciolo che mi può essere rimasto, richiede un certo sforzo, molta pazienza perché alla fine le ginocchia fanno male ma il dolore riacutizza i sensi e dà senso alla mia postura, mi dà il desiderio di invocare un aiuto per non sentir dolore: ecco, almeno posso fare questo, pregare. Potrebbe sembrare il diario di un bipolare maniaco-depressivo (probabilmente lo sono davvero) ma a me piace

pensare alla luce del Programma: sono pensieri, capovolgimenti di fronte dovuti a una fede non ancora salda, ad un crederci che ha bisogno di fare ancora tanta strada. L'evidenza dei momenti di fede è così bella che non voglio rinunciarci: il contenuto di questo credere, sempre più profondo, mi può davvero consolidare nella sobrietà e nella serenità. Il giorno di ieri non è stato allora tempo perduto: mi è servito a ricordare che cos'è la mia vita senza la fede in un Potere Superiore, ancora una volta ho sperimentato il tempo affidato solo alle mie forze e questo mi ha fatto male: "Senza di me non potete fare nulla" leggo sul Vangelo. Non posso neppure vivere un momento di sana pigrizia serenamente senza la fede, e senza il Programma di A.A.

Grazie Amici di essere con me!

Una donna "normale"

Si può cadere nella trappola mortale dell'alcolismo conducendo una vita normale, quasi banale, senza problemi apparenti o comunque con i problemi comuni alla maggior parte dell'umanità, senza avvenimenti traumatici? Ebbene sì. È accaduto proprio a me. Certo, fin da piccola avevo sviluppato una sorta di avversione nei confronti degli altri rifugiandomi sempre più in un mondo di illusioni, fantasticherie, sogni, un mondo fatto di libri e di dischi nel quale, man mano che crescevo, i miei coetanei, le persone della mia stessa età entravano sempre in modo sporadico. Odiavo trovarmi in mezzo agli altri, confrontarmi con loro. Non mi sentivo mai a mio agio e preferivo di gran lunga la solitudine. Chiusa nel mio splendido isolamento, avevo assunto un atteggiamento altezzoso e scostante ma, senza rendermene conto, soffrivo per un tragico senso di inferiorità, invidiando tutti quelli che si divertivano, che giocavano insieme, che ridevano, che sembravano felici.

Io me stavo lì aspettando che gli altri capissero i miei disagi ma spesso, appena qualcuno cercava di avvicinarsi, mi ritraevo impaurita. Così ben poche persone, particolarmente pazienti o particolarmente sensibili, mi sono diventate amiche.

Ma anche con queste ho sempre mantenuto una sorta di riservatezza, insomma non sapevo comunicare. Mi ero inconsapevolmente costruita una corazza ma dentro c'erano mille fragilità, insicurezze, frustrazioni, insoddisfazioni e soprattutto paura. Paura di vivere, di affrontare gli imprevisti, le responsabilità. In quel mondo che ruotava tutto intorno a me c'era mia madre, che eventualmente mi toglieva dagli impicci e decideva per me, che risolveva ogni problema e a me andava bene così o almeno così credevo.

La vita è andata avanti senza intoppi: finiti gli studi e dopo lunghi e diversi soggiorni all'estero, durante i quali i miei disagi erano arrivati al culmine - ero sempre più sola e piena di paure - ho trovato un buon lavoro e subito dopo mi sono sposata. Ho due figli. Il mio è stato ed è tuttora un ottimo matrimonio.

E allora, come sono diventata un'alcolista? Ho cominciato a bere tardi (nella mia famiglia di origine non c'era l'abitudine di bere) perché l'alcol mi dava sensazioni gradevoli soprattutto perché mi piaceva e le rare violente sbronze non costituivano un motivo di allarme o di pericolo.

Il vino, ho bevuto praticamente solo e soltanto vino bianco, era buono e in sua compagnia la vita sembrava meno faticosa da vivere.

Bere è diventato così, piano piano, lentamente, una tragica abitudine che ha distrutto tredici anni della mia vita e mi ha quasi uccisa.

Come dicevo, il vino mi faceva compagnia; la mia visione della realtà, già distorta da sempre, diventava ancora più ovattata, dicostante; l'ansia e la sensazione di inadeguatezza sfumavano in

grosse quantità di alcol senza ubriacarmi, senza perdere il controllo delle mie azioni: ero sicura di avere trovato la medicina giusta per tutti i miei problemi.

Poi, improvvisamente, senza alcun segnale di pericolo, si è spalancato davanti a me un baratro nel quale non ho potuto non precipitare.



un'illusione di benessere, di sicurezza, di finta allegria.

Per un certo periodo ho bevuto solo un po' di più rispetto alla norma, poi inconsapevolmente il "po' di più" è diventato sempre di più e soprattutto è diventato continuativo.

Io, però, continuavo a sentirmi bene, anzi riuscivo a reggere

La discesa è stata inesorabile: l'abitudine di bere si è trasformata in ossessione.

Ossessive erano le modalità del bere, ossessivi i pensieri a esso collegati. Giornate trascorse all'inizio nella spasmodica attesa di poter prendere il primo sorso di vino che avrebbe calmato il

disgusto, la paura, i sensi di colpa e il resto del tempo passato con un bicchiere eternamente in mano, sempre vuoto e sempre da riempire, fino al sonno comatoso serale che mi concedeva qualche ora di completo oblio per ritrovarmi di nuovo, nel cuore della notte, di ogni notte, semi paralizzata, in preda a terrificanti, ossessivi pensieri di morte, a chiedermi perché mi stesse capitando una cosa così devastante.

La vita era diventata un incubo: la paura di vivere era diventata insopportabile, i sensi di colpa mi schiacciavano, i vuoti di memoria mi procuravano un'angoscia insostenibile e solo l'alcol mi regalava un po' di pace. Vivevo così, giorno dopo giorno, con la mia vecchia abitudine di non confidarmi con nessuno, aspettando che qualcuno mi togliesse dall'impiccio, che trovasse una soluzione (certo, mi illudevo che mia madre ci sarebbe riuscita ma nel frattempo era prematuramente morta).

Il termine alcolizzata mi faceva orrore e ne avevo un concetto, o preconetto, del tutto distorto: gli alcolizzati potevano essere solo persone all'ultimo gradino della scala sociale o, all'opposto, grandi geni, come artisti, poeti, pittori, ecc..

Io non appartenevo, a nessuna di queste categorie e poi non mi mancava niente: avevo una bella famiglia, un marito che mi aveva

sempre voluto bene, malgrado tutto, malgrado il mio pessimo carattere, due figli che crescevano sani e belli, una bella casa comoda e in mezzo al verde. E allora perché? Non c'era risposta a questa domanda, ormai diventata anch'essa ossessiva, e nemmeno la cercavo. Il fisico se ne andava a pezzi ma non confessavo nemmeno al medico, che in qualche modo cercava di curarmi, quale fosse il mio vero problema; la vita era ormai persa in una vera e propria follia che si involveva sempre di più, trascinandomi sempre più lontano dal mondo reale. Sembrava proprio una condizione irreversibile alla quale, credevo, solo la morte avrebbe potuto porre rimedio e così aspettavo passivamente che il mio tragico destino si compisse.

Ma non doveva essere così. Mio marito, che cercava in tutti i modi di aiutarmi, senza peraltro riuscirci, mi aveva procurato un'indicazione: Alcolisti Anonimi, e poiché sapeva benissimo che ormai non avevo più memoria, andava scrivendo, ogni tanto, quel messaggio su vari bigliettini. Ci ho messo un'infinità di tempo, quasi quattro anni, a prendere in considerazione l'eventualità che quel messaggio avrebbe potuto essere la risposta ai miei perché, continuando ossessivamente a coltivare l'illusione che sarei riuscita di

nuovo a gestire l'alcol, che avrei di nuovo potuto bere in maniera normale. Imputavo agli altri questa mia incapacità e aspettavo che le situazioni cambiassero, rimanendo all'indomani ogni tipo di decisione. Però quel domani non veniva mai; le circostanze cambiavano, cambiavano le stagioni ma la mia condizione non cambiava, anzi peggiorava inesorabilmente. Finalmente, raccolto tutto quel poco coraggio che mi restava, ho ascoltato quel messaggio, sono approdata in un Gruppo di Alcolisti Anonimi; il mio destino ha preso tutto un altro corso.

Cos'è successo? Sono riuscita, grazie all'aiuto spontaneo, sincero degli altri alcolisti, a spezzare il circolo vizioso che si era creato tra me e l'alcol. Sono riuscita miracolosamente laddove la mia forza di volontà non era mai riuscita ad arrivare, e sì che mi era sembrato di metterci impegno: sono riuscita a smettere di bere! E non solo. Il programma di recupero, fatto insieme agli altri, un po' per volta, mi ha consentito di capovolgere

completamente i miei atteggiamenti nei confronti della vita e soprattutto del mio prossimo. Ho potuto così individuare i lati oscuri del mio modo di essere, di mettere in luce tutti quei disagi che mi avevano accompagnata da sempre e questo ha fatto sì che crollassero tutte le barriere di inutile difesa che mi ero costruita. Ho potuto finalmente apprezzare il valore dell'amicizia, della fiducia in me stessa e negli altri, della speranza, della consapevolezza di poter essere una persona, come tante altre, libera di fare delle scelte e in grado di assumersi delle responsabilità mettendo nel conto anche la possibilità di sbagliare.

Consapevole di avere limiti, difetti ma anche capacità e pregi. Ho smesso di subire la vita considerandola come una punizione o una condanna e considero ogni giorno un dono prezioso da sperimentare con buona volontà, talvolta con entusiasmo, curiosa di scoprire cosa mi riserva il domani. La vita è finalmente mia e io voglio esserne responsabile.

Mi chiamo Guido e sono un alcolista

Lo sono sempre stato e lo sarò per sempre.

Oggi non voglio bere perché, anche per me, esiste un modo per stare lontano dalla dipendenza. Posso, un giorno alla volta, essere un alcolista sobrio o astinente se non uso l'alcol come soluzione dei miei problemi. Uso semplicemente la mia testa e, con questa affronto ogni giorno, ciò che prima chiamavo "problemi" e che adesso definisco "eventi che capitano ai vivi". Sono un fenomeno? No. Semplicemente sto seguendo e frequentando Alcolisti Anonimi dai quali rubo suggerimenti e copio modelli di vita per non dover più subire il ricatto dell'alcol.

Se vuoi, puoi; un giorno alla volta; prima le cose importanti; impara a conoscerti; guarda te stesso; il peggior nemico di te stesso sei tu; solo tu puoi prendere o lasciare il primo bicchiere, quello che ti porta verso l'oblio e che ti obbliga a prenderne altri senza capire "perché non riesco a farne a meno?". Me lo hanno spiegato i miei compagni di viaggio, gli altri alcolisti anonimi che mi accolgono con un sorriso quando sto morendo: "Io muoio e voi ridete?"

"Certo", mi rispondono.

"Tutti stavamo morendo e possiamo rifarlo prendendo un bicchiere".

Troppo facile: c'è un trucco.

Sono diffidente perché sono un

alcolista; sono quasi offeso dalla loro tranquillità perché sono un alcolista e voglio coinvolgere tutti nel mio gorgo infernale.

Loro ridono e io sto morendo: sto morendo dentro quando vedo che nessuno mi rivolge più la parola, nessuno mi considera, tutti pensano che io sia un debosciato.

Un'amica cui confido che ho molti problemi, candidamente, mi risponde: "...hai un solo problema: lascia giù il bicchiere...".

Io la odio perché non mi capisce. Mi raccontano tutti la loro vita: mi parlano di drammi, incidenti, separazioni e adesso, ridono!!

Non ci credo e non mi fido.

La prima sera, torno a casa, vado a dormire; il giorno seguente mi alzo e mi accorgo che, per la prima volta, non voglio bere.

Non voglio!!! E' la parola chiave, il seme piantato che germoglia!!

Non voglio perché sono io a deciderlo e nessuno può impedirmi di cambiare la mia decisione.

Torno dalle persone che mi hanno accolto ridendo e, poco alla volta, inizio a chiamarli "amici".

Continuo a non voler bere e riesco a farlo.

Scorre il tempo e la vita dei miei nuovi amici, diventa per me, qualcosa da copiare: mi parlano di "attrazione", di "umiltà", di "Potere Superiore".

Non capisco ma continuo a frequentarli: li amo e li odio perché mi stanno snocciolando sotto gli occhi il mio passato, i miei difetti che non sapevo di avere; mi contraddicono e mi fanno capire che lo fanno per me.

Solo allora scopro che, tutto ciò che io vorrei fare, è già stato scritto: è come una legge da non infrangere, sempre che, io lo voglia. Io non capisco perché continuo a tornare da queste persone ma intanto passano i mesi e gli anni: il bicchiere è sempre lì ad aspettarmi e io continuo a non volerlo perché è molto più forte l'attrazione che provo verso queste persone alle quali continuo a rivolgermi e che continuano a "salvarmi" senza che io glielo chieda.

Penso che continuerò a frequentare queste persone e continuerò a lasciare il bicchiere sul tavolo il quale, e' la metafora della mia vita precedente dalla quale, senza rimpiangerne nemmeno un giorno, voglio staccarmi.

Mi frulla un pensiero costante: io ho due vite e posso scegliere quella che più mi piace solo prendendo o lasciando un bicchiere, quindi, sono un privilegiato.

Anche per oggi e solo per oggi, non ho bevuto ed ho scelto di vivere: grazie a voi, grazie ad Alcolisti Anonimi e al mio Potere Superiore che, ogni giorno mi aiuta a seguire la strada da lui stesso indicatami.

"Abbiamo tutti due vite: la seconda inizia quando ci accorgiamo di averne solo una".



GRATITUDINE

Sono Arnaldo e sono un alcolista. Quante volte nella vita mi sono perso, smarrendo la via.

E Tu, pazientemente, mi hai cercato, mi ha dato un appiglio solido per ripartire, per convertirmi e tornare a credere...

Quante volte ho pensato di essere il centro della mia esistenza, rigirandomi su me stesso, vivendo per ciò che finisce e muore, perdendo di vista la vita vera!

Se non fosse per la Tua pazienza, per il Tuo amore per il Tuo cercar-

mi a tutti i costi, io non sarei ancora vivo, sobrio, sereno e circondato dall'amore dei miei cari e di tanti amici...

Signore aiutami a convertirmi ogni giorno, con fatica ma con fede, e a rinnovarti il mio sì con gioia.

Io consegno a Te la mia vita, a scatola chiusa!

Ti ringrazio Signore per avermi fatto conoscere AA, i compagni di viaggio e per tutto ciò che mi doni ogni giorno.

CON TUTTO IL CUORE
SERENE 24 ORE A TUTTI NOI.



Un datore di lavoro che non ti licenzia e non ti manda mai in pensione

Quando ho messo il naso sopra a quel primo bicchiere di vino non ho immaginato che avesse il potere di promettermi stretta fedeltà. Come un datore di lavoro che con altruismo insolito, ti dà da intendere, promettendoti cose inebrianti, ti ha sussurrato che puoi decidere di unirti a lui e potrai ricevere il benvenuto in una nuova famiglia.

Lavorare per qualcosa è uno scambio preciso e concreto che deve servire a vivere; prima di poter essere sicuri di poterci credere, è consigliabile fare i conti su cosa ci può togliere e cosa ci può dare. Far la prova su noi stessi è giusto e coraggioso ma è un bene rimanere attenti al reale beneficio che se ne ricava. Alla fine della mia sofferenza (quando non ne potevo più), ho cercato qualcosa o qualcuno che potesse liberarmi

da questo "datore di lavoro" inflessibile nei miei confronti, ho capito che rimanere vigili è più semplice condividendo la considerazione del problema con un "Gruppo" di persone che restano dalla tua parte. Questo perché amico mio se sei stato assunto dall'alcol che ti chiede di lavorare per lui è implacabile, ti toglie i valori della tua unica vita, puoi decidere di unirti a noi (Gruppo), per guardare che i tuoi affetti si stanno allontanando. Per guardare che l'alcol ti sta facendo perdere un onesto lavoro e la capacità di sorridere. Puoi unirti a noi e fare i conti su tutte le belle cose che quel bicchiere ti toglie, o ti ha già tolto con le sue false promesse.

Se sei ancora vivo o viva, come lo stiamo facendo noi, ce la puoi fare anche tu. Chiamaci e vieni a cercarci. Vieni a cercare il sorriso che hai perduto.

CIAO

Un Alcolista Anonimo.

The background of the page is an abstract, swirling pattern in shades of blue and white, resembling a marbled or liquid texture. A dark blue silhouette of a human head in profile, facing left, is superimposed on the right side of the image. The word "INSERTO" is written in large, bold, white capital letters with a blue outline, positioned in the upper left quadrant of the image.

INSERTO

**SBORNIA SECCA
UGUALE
RICADUTA EMOTIVA**

SBORNIA SECCA= RICADUTA EMOTIVA

Ciao, mi chiamo V. e sono un'alcolista. Sette giorni fa sono ricaduta, dopo un anno senz'alcol e molto lavoro sul programma. Se ripenso ora, a mente lucida e senza la sostanza, all'ultimo pensiero che ricordo prima del bicchiere, trovo la paura che avevo di morire. Sono ricaduta perché sono un'alcolista, questo è certo, il Primo Passo, a cui ho pensato tanto in questi giorni, me lo mostra chiaramente. Tuttavia ho l'impressione che la mia ricaduta sia stata un processo, un periodo di alcuni mesi in cui le mie emozioni, la paura prima di tutte, hanno rotto gli argini e sono diventate incontrollabili, proprio come la sostanza. Io sono impotente di fronte alle mie emozioni incontrollabili, proprio come lo sono di fronte alla sostanza. Se non uso gli strumenti del programma, se metto da parte i principi spirituali, posso bere solo acqua e trovarmi ubriaca di paura o di risentimento. Posso prendere una sbronza di rabbia o di autocommiserazione e trovarmi in pigiama, sdraiata per terra, a disperarmi, a gridare, a lanciare i soprammobili esattamente come facevo quando mi ubriacavo. Posso prendere un bicchiere di autoinganno e raccontarmi che forse io non sono davvero un'alcolista. Posso stordirmi con le mie emozioni fino ad esserne sopraffatta e perdere il controllo, chiamare un'amica AA ed investirla con gli stessi discorsi deliranti che facevo quando ancora bevevo.

Sono un'alcolista: mi sarà concessa una tregua quotidiana dalla malattia se starò lontana dal primo bicchiere e se vivrò nel programma secondo i principi spirituali. Se ricomincio a vivere secondo i vecchi schemi, quelli che potevo reggere malamente solo con la stampella dell'alcol, è molto probabile che la mia discesa verso il basso cominci con una ricaduta emotiva. Sono consapevole della mia ignoranza e non ho mai capito la differenza tra una sbornia secca e una ricaduta emotiva, ma ho sperimentato sette giorni fa che una sbornia secca può aprire la strada ad una sbornia alcolica, così come una ricaduta emotiva può essere la prima fase di una ricaduta bicchiere-alla-mano. Quando ho lasciato libera la mia paura di morire, quando ho scelto di affrontarla non con gli strumenti del programma e con i principi spirituali, ma secondo i miei vecchi schemi di alcolista attiva, mi sono ritrovata emotivamente ubriaca. Se avessi pensato al passato, al mio alcolismo attivo, forse mi sarai ricordata che le decisioni prese da ubriaca non erano per niente sagge. Ma ero troppo ubriaca di paura per fermarmi a pensare, a pregare, a leggere, a telefonare. E sono ricaduta. Spero che questa testimonianza possa essere utile a qualcuno.

Buone 24h.

SBORNIA SECCA= RICADUTA EMOTIVA

Ciao a tutti, sono un'Alcolista Anonima, entrata in A.A. da un po' di tempo, mi ricordo, che dopo un paio di mesi, mi sveglio un mattino con un malessere e un umore intrattabile ero in piena crisi di astinenza, tremavo come una foglia, con fatica mi preparai la colazione molto dolce, come mi era stato suggerito, "se mi veniva voglia di bere" tutto si risolse per il meglio, ma non mi capacitavo e mi chiedevo il perché di questo malessere, non ne avevo motivo.

Non chiesi aiuto a qualche amico, volevo capire il perché, sono stata così male, ma capirlo da sola, perché sono stata un'alcolista di quelle che avevano capito tutto e subito.

Di queste sbornie secche, ne feci parecchie e sempre in silenzio con me stessa, sino a che una di queste, si bagnò all'inverosimile e mi portò al coma etilico.

Ripresi il mio cammino in A.A., e con il suo Programma, imparai a chiedere quello che non sapevo o non capivo, ho messo in pratica per primo l'"Umiltà" e "Accettazione" rendendomi conto che sono la base Spirituale del mio recupero e che da sola, non ero nessuno.

Sono scesa dal mio piedistallo e iniziai a camminare in A.A. con tanti amici attorno, pronti ad aiutarmi, se io lo chiedevo, non possono aiutarmi se io non lo Voglio.

Sono passate ore, giorni, mesi, e anni in A.A. con la gioia di vivere il Programma giorno per giorno, l'emozione e la paura dei primi sevizii, la capacità di credere in un Potere Superiore, accettare le cose che non potevo cambiare e cambiare però quelle che potevo, cioè quasi tutta la mia vita in positivo, non senza intoppi e ancora qualche sbornia secca, che ora accetto con serenità.

Sono passati parecchi anni, sempre in A.A., sempre alle riunioni settimanali, di Zona, Area, Seminari, Raduno Nazionale, perso solo il primo "e ancora lo rimpiango", e tutto ciò che può essere inerente e valido per il mio recupero, che mai finirà, tutto questo e altro, A.A. è la medicina per la mia malattia quotidiana.

Oggi, all'insorgere di qualche malessere emotivo, senza ragione di esserci, non aspetto molto prima di andare ai ripari, ho il Programma di A.A., che è sempre quello, però in ogni pagina trovo parole che mi chiariscono il perché del mio malessere emotivo...il perché è sempre quello, mi sono allontanata un passo dal mio Programma.

Serene giornate Amici Autentici S.

La bottiglia mi ubriaca anche se non l'ho bevuta: la sbornia secca

Per anni ho costruito la mia vita rincorrendo un'immagine di me non corrispondente alla realtà, alterata nell'esaltazione o al contrario in una eccessiva bassa considerazione della mia persona. Ho abusato di alcol e sostanze per inseguire emozioni eccessive, forti, squilibrate, ingestibili, causa di fraintendimenti e contrasti con le altre persone che non erano mai all'altezza di me. Riflettendoci bene, attraverso i passi, mi sono accorto che quasi sempre ero io che non mi sentivo all'altezza e di conseguenza ricercavo in maniera ossessiva sempre il consenso degli altri. Una fatica ed uno spreco di energia immenso, dover accontentare tutti, essere sempre al centro delle attenzioni nel bene e nel male, coinvolgere tutti nei miei stati d'animo di esaltazione o di profonda depressione. E poi la solitudine, gli altri che non riescono a reggere i limiti e le contraddizioni di una vita non lineare, con repentini cambi di umore, contraddizioni, una ricerca di attenzioni non adeguata alla vita adulta. Che fatica! Quante energie sprecate nel ripetere sempre gli stessi errori continuando ad attraversare il semaforo rosso in una strada trafficata e piena di camion. Le sostanze alcoliche mi servivano per trovare la forza di non essere me stesso, per rimandare tutto a domani, per considerarmi una vittima e non attraversare la vita ma subirla e non apprezzarla. La grande liberazione è stata l'accettazione, dopo vari tentativi, della mia condizione di alcolista come prima verità della mia esistenza. Poi, dopo qualche tempo di astinenza, mi son ritrovato nella mia casa in cucina: erano le 5.30 e mi preparavo per andare al lavoro, la moka era sul fuoco ed il profumo del caffè inebriava tutta la casa, il gatto dormiva beato, fuori era freddo ma si vedevano le prime luci dell'alba. Ho provato gratitudine, accettazione e la sensazione che la vita fosse un dono che non appartiene completamente a me. Per un attimo ho ripensato al mio passato e mi sono guardato con tenerezza, mi sono sentito leggero. Dopo una bella doccia calda sono andato a lavorare avendo ben presente che io sono quello che dono agli altri e non le pretese che io pretendo dai miei affetti. E' quello che riesco a donare e gli errori che riesco a vedere e accettare che rendono la mia vita lineare nelle emozioni e nella considerazione che ho di me. Quello che mi rende felice, non è tanto una vita senza problemi ma il fatto di poterli superare prendendomi le mie responsabilità e sapendo chiedere aiuto agli amici che incontro in A.A. e nella vita.

Sono sicuro che continuerò a sbagliare ed a volte la bottiglia mi ubriacherà anche se non l'ho bevuta, riportandomi a vivere le emozioni all'eccesso, tornerà l'immagine alterata di me egocentrica ed alla ricerca di consenso e compassione, torneranno probabilmente i momenti di solitudine in cui tutto sembra irrimediabile. Oggi però riesco a comprendere che la nostra letteratura descrive questi momenti come "sbornie secche" ed ho tutti gli strumenti per andare avanti, pensare di aver dato tutto per oggi e solo per oggi e guardare al domani con fiducia, gratitudine e semplicità. Quello che desidero, oltre a mantenere la sobrietà un giorno alla volta, è apprezzare quello che ho cercando di conoscermi sempre di più attraversando i 12 passi.

Buone 24 ore!



Ricaduta emotiva

Passate le prime 24 ore ed i primi mesi avvolta nella nuvola rosa della ritrovata serenità mi sono resa conto che la mia sobrietà dall'alcol dipendeva dal mio livello di sobrietà emotiva: indissolubilmente.

Cosa voleva dire questo?

Semplicemente che per me erano pericolose all'inizio tutte le scelte che mi coinvolgevano in maniera eccessiva: troppo felice e troppo esaltata, troppo triste, troppo arrabbiata ...

la mia sponsor mi disse chiaramente sin da subito di stare molto attenta e di tenere un profilo basso, in questo modo avrei potuto trovare nel tempo e con molte 24 ore la stabilità emotiva che anelavo e finalmente un po' di equilibrio interiore.

Ebbene sono passati gli anni ed ho festeggiato felicemente le nozze d'argento con AA, ma devo fare sempre molta attenzione a me stessa, a non mettermi in situazioni emotivamente pericolose, a non dare mai per scontata la mia sobrietà emotiva e fisica.

Oggi mi sento più forte ed attrezzata nei confronti della mia malattia alcolica e non ho più la tentazione di bere da molte 24 ore.

Ma la mia malattia dell'anima c'è, l'unica cura è il gruppo, sono gli amici con cui mi confronto, i nuovi da incoraggiare e sostenere, quelli che ricadono perché accettare l'impotenza è tosta ...

Nel gruppo e col gruppo il rischio di sbornie secche diminuisce radicalmente: Raffaella alcolista si mette da parte per far posto agli altri con umiltà e amore.

Ed il pericolo della ricaduta emotiva 24 ore alla volta viene tenuto sotto controllo.

Buone 24 ore a tutti e buona vita!

Sbornia secca, Monopoli e scuse per non fare Programma.

Sbornia secca, per molto tempo sei stato l'alibi perfetto per tutti i miei comportamenti sbagliati.

Rispondeva male a chi mi stava intorno.....ahh ma non è colpa mia, ho una sbornia secca.

Non avevo voglia di fare qualcosa.... Ahhh ma non sono pigra, ho una sbornia secca.

Prendeva una multa perché per non fare due passi, parcheggiavo in sosta vietata, una sbornia secca. La torta mi si bruciava nel forno.... sempre lei, la sbornia secca, il mio personale uscite gratis di prigione, in un gioco del Monopoli malato dove non cambiando i miei comportamenti, continuavo a girare in tondo, facendo sempre le stesse cose e commettendo sempre gli stessi sbagli.

Poi un giorno usai questa scusa con il mio sponsor che con una sola frase fece in mille pezzi quel biglietto di uscita gratis dalle mie responsabilità.

Tu non hai nessuna sbornia secca, semplicemente, non stai facendo Programma"

Per fortuna avevo già capito che affidarsi alla saggezza di chi ci era già passato era cosa indispensabile per riuscire a stare bene (perché il Programma questo fa, aiuta a stare bene) e cominciai ad uscire fuori dal mio tabellone a cercare nuove strade, sempre un passo alla volta, sempre un giorno alla volta.

Ed ecco che vicino alla casella rispondi male mi accorsi di un'altra via; quella della tolleranza e dell'ascolto. Nel condominio pigrizia, una porticina si apriva sulla frase " Azione e la parola magica".

Vincendo la pigrizia, scoprii che fare due passi in centro mi evitava una multa e mi faceva bene alla salute.

E le torte? Le torte a volte le brucio ancora ma ho imparato che per ogni lancio di dadi sbagliato che la vita mi riserva ho un cartellino con su scritto accettazione che rende tutto più supportabile.

Serene 24 ore a tutti.



Gratitudine e malattia

Sono Marina e sono un'alcolista e grata di esserlo. Per una come me essere entrata in A.A. è stato il regalo più bello della mia vita, potersi alzare di mattina ed essere felice di vivere tenendo la testa ferma è qualcosa che pensavo che non mi potesse mai accadere. Ogni mattina appena alzata mi domando "ma oggi hai il sincero desiderio di stare bene?" e a quel punto mi impegno per fare del mio meglio, per poter costruire il mio oggi il più sereno possibile e anche perché il mio oggi possa divenire il mio ieri senza grandi rimpianti o grandi risentimenti. Questa la chiamo GRATITUDINE, un grazie in azione per quello che ho e per quella che ho il desiderio di diventare, una persona migliore nonostante la mia malattia, nonostante la mia testa ed i miei difetti di carattere. I miei istinti partono prima dal cuore o dal cervello, ma a forza di sforzarmi per mettere il Programma in tutti i campi della mia vita, posso sorridere e so che la vita in qualche modo mi sorriderà. A me il sorriso sulle labbra è arrivato con tempo, dolore, fatica e determinazione, in A.A. non arriva niente gratuitamente, è una

conquista di ogni giorno. Rientro in quella categoria "degli individui che soffrono di qualche grave anomalia psichica ed emotiva ma molti di questi si salvano se hanno la capacità di essere onesti" bipolare, borderline, istrionica, narcisista e altro, un bel pedigree...

Sono stata vicina a mio papà che era malato come me in clinica psichiatrica per sei anni, per esperienza diretta la malattia mentale parte da lontano, col silenzio, con la paura, con i segreti, con l'isolamento: con i nostri prodromi di una ricaduta non curati, per questo mi reputo tanto fortunata ad essere un'alcolista anonima!! Ho incontrato A.A. dopo che mio papà si sia suicidato, questo mi ha sempre dato l'input sia per un senso del dovere che per gratitudine, a trasmettere il messaggio non solo ad alcolisti, ma a tutte le persone che ho visto più "fragili", A.A. con i suoi Gruppi Aperti grazie a Dio non chiude la porta in faccia a nessuno. Se tutto il vomito, le volte che mi sono fatta i bisogni addosso, le umiliazioni con tutte le brutte figure che mi sono fatta con l'alcol mi hanno portata a questo, posso solo che essere felice e grata!!!

Serene 24h,
Marina- Gruppo Ponziana- Trieste

PROGRAMMA

TERZO PASSO

Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione". "Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio come noi potremmo concepirlo".

Secondo e terzo passo del Programma di AA. Mi ci sono trovata di fronte poco dopo essere entrata nel gruppo; era marzo, qualche anno fa, e si leggeva il Terzo Passo; per me, nuova, il gruppo è tornato sul Primo; e io avevo bisogno di cucirli insieme e di affrontare tutti i passi con una nuova consapevolezza.

A qualche anno di distanza, sento ancora, spesso, amici vecchi e nuovi manifestare difficoltà nell'accettare il rapporto con un Potere Superiore, sia pure "come noi siamo in grado di concepirlo". La prima difficoltà da superare è l'identificazione di Dio proprio la parola, semplicemente con il Dio di cui ci hanno parlato forse da bambini al catechismo, quello della nonna che va alla messa, comunque quello che ci rappresenta la religione cattolica, la più diffusa dalle nostre parti. C'è chi non ci sta proprio, per convinzione personale, per cultura familiare o locale, per una forma di ribellismo alla tradizione.

Ma si fa presto ad accorgersi, continuando a leggere i passi, che AA (come recita il nostro Enunciato) non sposa nessuna "setta, confessione, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia né sostenere od opporsi ad alcuna causa"

Dunque, il Potere Superiore di cui si parla non si identifica con il Dio di nessuna religione rivelata o istituzionalizzata; e già questo è stato per me un bel sollievo.

E però, di questo Potere Superiore abbiamo bisogno. Subito, all'inizio del percorso di recupero. Appena ho riconosciuto la mia impotenza di fronte all'alcol, e l'incontrollabilità della mia vita, se non potessi chiedere aiuto e farmi prestare le risorse da qualcuno più potente di me, sarei alla disperazione, anziché all'inizio del recupero.

Per un po', entro certi limiti, ho potuto "dare tempo al tempo" considerando il gruppo stesso, e AA nel suo insieme, come un Potere superiore alle mie forze, e certamente lo erano e lo sono. Ma il programma non mi ha consentito di portare avanti per molto questa soluzione provvisoria: questo Dio, o Potere Superiore, è qualcuno di fronte a cui mi si chiede di ammettere i miei torti, a cui dovrei chiedere umilmente di correggere

i miei difetti di carattere, al quale devo riconoscere una volontà della quale dovrei fidarmi più che della mia propria, con il quale dovrei cercare di entrare in contatto attraverso la preghiera e la

Le cose vanno come vanno, il mio potere di cambiarle è minimo e ogni momento devo valutare con cura entro quali, piccoli, margini posso cambiare qualcosa, sperando che sia verso il meglio.



meditazione. Non faccio fatica ad ammettere che c'è qualcosa molte cose, in realtà più potente di me, e che ha potere su di me: per esempio la mia stessa natura biologica. Non ho scelto né deciso io di nascere in questo paese, in questi tempi; con ogni probabilità non potrò decidere io quando e in quali condizioni morirò. Vi pare poco? Per me è già una discreta scuola di umiltà.

Non so nemmeno con precisione come mai per tanti anni non sono riuscita a smettere di bere, nemmeno quando ero convinta di volerlo con tutte le mie forze, e per quale misteriosa ragione a un certo punto, con l'aiuto degli amici di AA, questa cosa è diventata possibile, perfino facile. Perché quella volta e non prima? Non sono in grado di portare nessuna ragione ragionevole.

Dunque, io e le mie decisioni di vita siamo in balia di qualcosa che è certamente più grande e più potente, non prevedibile. Ma c'è ancora una difficoltà: questo qualche cosa più grande e più forte di me, riesco a rappresentarmelo come una realtà con cui posso, in qualche modo, comunicare? Riesco a vederlo come qualcosa di buono, di favorevole? In altre parole: ci sto dentro per forza e per natura, ma mi ci posso affidare con fiducia? Si prenderà cura di me? E perché di me, poi? C'è un sacco di gente che avrebbe bisogno di aiuto, al mondo. E' ragionevole che io chieda aiuto per me, a un Potere Superiore? Posso pensare che mi possa aiutare? Mi sta bene?

Alcune obiezioni riesco a farle "da me a me": quando mi pongo questo genere di domande io mi sto già riposizionando nientemeno che al posto di Dio l'attore al posto del regista, o addirittura di qualcuno che sta ancora più su, che pretende di giudicare come è bene che le cose vadano, di chi o di che cosa un Potere superiore si dovrebbe occupare, e come...

Beh, a questo punto umiltà e onestà sono andate da un'altra parte: rieccolo...l'io che prende posto al centro della scena, e mi porta a chiudere porte e finestre della mente. L'orizzonte si è ristretto intorno a me, e diventa difficile alimentare la speranza. Ma me ne sono resa conto, e posso essere vigile rispetto a questo tipo di "scivolata" mentale.

In verità non ho ancora risolto il problema, e mi sa che ho tanta strada da fare. Non so se lo risolverò mai con quella totale chiarezza che mi piacerebbe. Forse, ricercare con una mente aperta è già un modo per rendere possibile un rapporto con qualcosa che, per definizione, è parecchio al di sopra delle mie capacità razionali di comprensione.

Forse, dubbio e incertezza funzionano, per me, come sentinelle che allontanano le tentazioni di onnipotenza egocentrica e mi ripropongono continuamente il bisogno di umiltà anche intellettuale, e di non opporre resistenza a quanto di nuovo e di sconosciuto la vita mi propone giorno per giorno. Faticoso, ma alla lunga molto utile, e anche piacevole!

Francesca, Gruppo di Pisa

TERZO PASSO

Sono uno dei tanti, sono solo una piccola parte di quanti si sono recuperati, grazie ad A.A.

Riscopro me stesso, imparo a conoscermi, con spazi di silenzio che non conoscevo, quel silenzio che mi riappacifica con il mondo e con me stesso, imparando a scusarmi, a capirmi, ad accettarmi per quello che sono, con tutti i miei limiti, valorizzando propri quelli per capire che non sono il mio limite, ma è ciò che posso dare, ed è ben diverso, in questa ottica, con questa prospettiva, mi vedo e valuto con occhi diversi; provo quasi un senso di tenerezza per quest'uomo di 50 anni, che ha vissuto metà della sua vita in preda all'alcol, schiavo del bere, relegato alle più becere situazioni di vita che il quotidiano gli offriva. Capita la mia malattia, compresa, sviscerata, con un ultimo sforzo, ho chiesto pietà a Dio, ho chiesto di vivere o morire, ed EGLI mi ha donato la vita, facendomi rinascere per la seconda volta dopo che centinaia di volte stavo per perderla.

Non riconosco quel Roberto di allora; ero uno sconosciuto, vittima dell'alcol e delle sue trasformazioni. Una volta arresomi, mi accettavo per quello che sono, sarò da poco ma un poco sano, sobrio, presente, consapevole, vicino ai miei cari, a chi mi circonda, a chi ha bisogno, vicino a Dio !!, il più grande: "POTERE SUPERIORE".



Roberto A.A.

Lo spauracchio del Quarto Passo

Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi. Sono reduce da alcune riunioni di Gruppo su questo tema e confesso che alcune cose che ho udito mi hanno lasciato alquanto perplesso - ammesso e concesso che abbia capito male, cosa peraltro del tutto possibile data la mia età.

Ciò che ho sentito dire più spesso è che si tratta di un passo talmente difficile che lo si può solo affrontare dopo anni di sobrietà. Non riesco proprio a capire perché raccontarsi la verità debba essere frutto solo dell'astinenza dall'alcol. Mah! Il Passo suggerisce di fare un bilancio morale profondo e senza paura di noi stessi. Ora, se non vado errato, fare un bilancio significa mettere sui piatti d'una bilancia le voci attive e passive d'una attività - economica, sociale, morale, psicologica o di qualsiasi altro genere.

Questo atteggiamento negativo nei confronti del Quarto Passo mi pare assai simile alla reazione tipo Muro del Pianto, tanto cara a certi che preferiscono auto-comiserarsi sempre anziché guardarsi dentro con tranquillità. Sarà che qualsiasi cosa abbiano fatto durante il periodo più o meno lungo del loro alcolismo attivo alcolismo attivo non può essere stato

che una serie di cattiverie, quasi sempre dovute a giustissime sia pur forse esagerate reazioni ad altre persone cattive ed egoiste che non li hanno mai capiti? Inoltre, non mi sembra proprio che tutto quanto c'è successo nel passato debba per forza essere completamente negativo. Per quanto mi concerne, ricordo benissimo molte mie malefatte di cui non vado fiero e la cui ripetizione tento di evitare quanto più possibile, ma ho anche avuto delle esperienze positive nel corso della mia vita di alcolista impenitente. Dalla più tenera infanzia sono amante della musica classica e dagli anni dell'adolescenza anche appassionato e talora anche acclamato suonatore di cornetta di musica Jazz tradizionale. Alcuni dei ricordi più belli e cari mi sono venuti proprio dalla possibilità che la vita mi ha offerto di suonare non solo con alcuni dei maggiori maestri del Jazz di New Orleans, ma anche con musicisti Jazz di un locale nella zona più nera nella South Side di Chicago in USA, dove esser bianchi è di per se stesso quasi un peccato imperdonabile - a meno di non suonar con loro un blues, cosa che ho avuto il privilegio e la gran gioia di fare proprio una sera, dopo una giornata di lavoro pesante e poco stimolante.

Certo, il mio passato d'alcolista attivo contiene anche molte altre cose assolutamente negative che non elenco ma che ricordo benissimo, anche se preferirei dimenticare, cosa da cui però mi guardo bene, perché fare un bilancio di me stesso significa proprio quello che dice il Quarto Passo. E io desidero trarne il maggior beneficio possibile, per cambiare me stesso ed esser persona accettata e apprezzata prima da me, poi da chiunque altro mi possa capitare di frequentare per qualsiasi ragione. Questa è anche la ragione per cui, con grande fatica ma altrettanta soddisfazione nel lungo tempo, ho preso l'abitudine di mettere i miei pensieri e bilanci per iscritto e di rileggerli poi dopo un po' per controllarne la veridicità, attualità e possibilità di correzione. È sempre stato uno sforzo assai ben ripagato. Non sarà forse che ricordare sempre le proprie malefatte serve solo a perdonar noi stessi, in fondo di mentirci, cosa molto simile all'addossare la colpa di tutto ad altri sovente del tutto innocenti e che noi alcolisti sobri o meno riusciamo a fare con grand'abilità? Oppure sono io malato di desiderio d'efficienza nel voler a tutti i costi applicare il nostro Programma,

cosa che cerco di fare, vivendolo come strumento insostituibile per tutte le mie attività giornaliere? Quali che siano le risposte, resta il fatto che s'è dimostrato positivo smettere di raccontarmi menzogne. Sono convinto che ricordare quante più cose positive e negative che mi sia possibile mi faccia solo bene.



QUARTO PASSO

Il mio nome è Giorgia, e sono un'alcolista, ho approfittato di quest'occasione per rispolverare un mio vecchio quarto Passo a proposito dell'invidia.

Quando nei Passi, mi sono trovata davanti ai suggerimenti forniti al riguardo, la mia prima reazione è stata quella di negare d'avere questi sentimenti. Nel quarto Passo, arriva a essere per me, profondo e coraggioso unicamente con l'indispensabile supporto del Secondo e del Terzo. Con molta paura ho guardato nel mio cuore, ho visto e ho capito ad esempio, che alla luce dei Passi, tutto il mio famoso senso d'inferiorità, poteva benissimo cambiar nome, forse potevo fare qualcosa di meglio invece di soffrire per niente se solo fossi stata disposta ad accettare la verità così com'era, senza manipolare niente.

Ho una sorella che è maggiore di tre anni, ma non solo è più grande d'età, è molto più alta (non ci vuole molto però... lei ha un metro e settantadue e io no), ha anche degli occhi grandi e azzurri, era la cocca dei miei zii senza figli e di mia nonna, e, come se non bastasse, più tranquilla di me, più brava a scuola preferita dalla maestra, dagli insegnanti delle medie eccellente in latino, iscritta in seguito all'Istituto d'Arte per le sue molteplici capacità... Volevo e voglio bene a mia sorella ma, ma, ma che fatica!!

I miei mai risolti prima, "complessi d'inferiorità" così ben compresi da letture psicoanalitiche, così ben sviscerati nell'analisi, così ben coccolati con il darmi ragione tipo: "Sì ma lei, ... - Oggi hanno un nome diverso, si chiamano invidia e non altro. La mia libertà è arrivata, come per l'alcolismo, dall'accettazione profonda delle mie "deficienze", non sul suo modo di essere, non sui suoi torti: Il vedere così chiaramente in me stessa, mi ha permesso di "lavorarci" su, cosa impossibile sino a che io non sia disposta a "digerire" le mie verità. Amo molto il Programma di Alcolisti Anonimi, perché essendo semplice, non permette grandi scappatoie, ho appreso che la possibilità di assegnare un nome ai miei sentimenti (un nome solo, da sistemare in una delle caselle chiamate sette peccati capitali), senza perdermi in malsane razionalizzazioni, in auto giustificazioni, in ghirigori mentali, in fumose disonestà, questo mi dà modo di tentare di porvi rimedio.

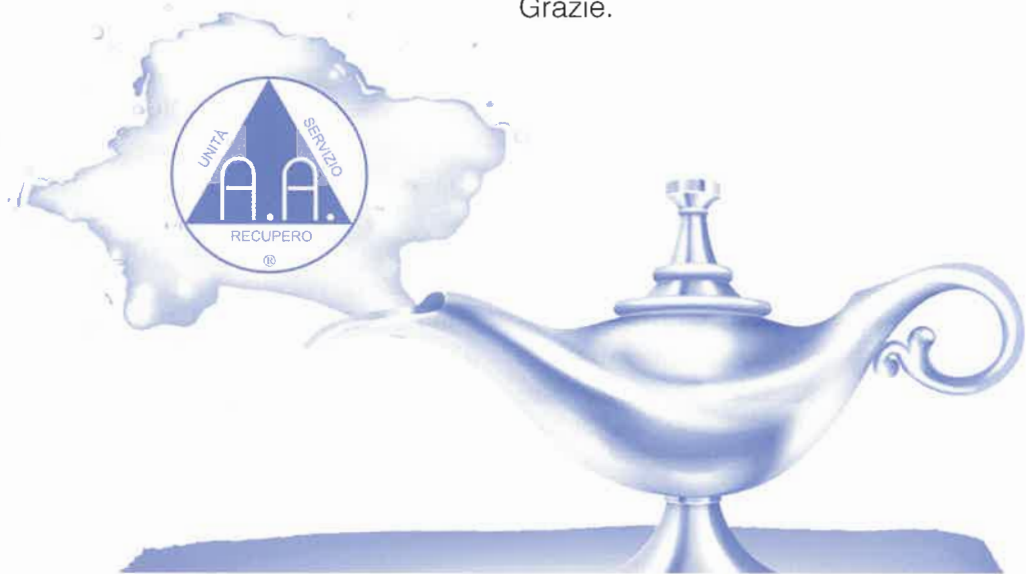
Ho assistito a una conferenza di padre Eligio (quello del Milan di Rivera), il tema era: Signore fa che io veda. Finisco le mie riflessioni quotidiane chiedendo al mio Potere Superiore:

"Liberami da ogni illusione su me stessa, Signore fa che io veda".

Terza Tradizione

Ciao a tutti, sono Serena e sono un'alcolista. Oggi si parla della Terza Tradizione, la quale dice "L'unico requisito per essere membri di A.A. è il sincero desiderio di smettere di bere". Io come qualcuno già lo sa, non conoscevo l'esistenza di A.A. e neanche di una struttura che aiutasse l'alcolista a recuperarsi fino a quando non ho toccato il fondo e sono dovuta ricorrere a un aiuto. Non sapevo nemmeno che l'alcolismo fosse una malattia. Quando mio marito mi ha proposto una sera se volevo venire in A.A. io gli dissi di sì e subito mi sono sentita una parte di essa perché in A.A. ho trovato persone che come me avevano lo stesso problema e non mi è stato richiesto niente tranne la Terza Tradizione "se avevo il sincero desiderio di smettere di bere". In effetti, è la tradizione che

si usa di più specialmente se c'è un nuovo arrivato che non è ancora troppo convinto nel suo recupero oppure perché non ha toccato ancora il fondo. Ci si sente membri di A.A. perché A.A. non ci chiede e non ci impone niente. Siamo tutti allo stesso livello e con un unico scopo, quello di curarsi dall'alcolismo, di rimanere sobri e di stare lontani un giorno alla volta dal primo bicchiere. La Terza Tradizione, per come la vedo io, è la chiave per raggiungere la sobrietà e va a braccetto con il Primo Passo. Per entrare in A.A. devo accettarmi alcolista e per rimanere in A.A. devo avere il desiderio di smettere di bere. Oltre a questo, da parte mia ci vuole un po' di buona volontà con l'aiuto del gruppo un giorno alla volta si può arrivare a cambiare diventando un'altra persona senza la presenza dell'alcol. Grazie.



Terza Tradizione: Calabria

Ho visto tanti amici arrivare tra i noi dubbiosi se voler smettere o meno di bere, vuoi perché sottovalutavano il problema, vuoi, più spesso (e io tra loro), perché ormai stanchi, rassegnati, rotti dentro fino al punto di essere abbandonati da ogni volontà di reagire, da qualsivoglia motivazione a continuare a vivere.

Ebbene, anche loro in A.A. hanno trovato la salvezza; e non solo, ma anche un nuovo stile di vita insieme a tanti altri "dividendi extra". Proprio ieri sera, parlando al telefono con il mio amatissimo Sponsor- uno dei pionieri di A.A. Italia che continua a lavorare intensamente sul Programma e a viverlo con tutto sé stesso al servizio dell'alcolista che soffre ancora - lo sentivo ricordare quanti amici aveva avuto modo di conoscere e apprezzare grazie all'Associazione e a questa Tradizione. Amici così eterogenei e di così varia provenienza che sicuramente mai altrimenti avrebbe incontrato: quanto commosso stupore e quanta gratitudine nel tono della sua voce! Ma, prescindendo dalle soddisfazioni supplementari che generosamente ci elargisce, certamente nessun nostro suggerimento è così drammaticamente utile, in pratica, a salvarci da un terribile destino, come quello indicatoci nella paradossale, anarchica, ide-

alistica sino all'utopico, Terza Tradizione, quando ci decidiamo finalmente a varcare la soglia di un Gruppo. Nessun'altra Tradizione ha un impatto così efficace e immediato con la coscienza ottenebrata e disintegrata dell'alcolista che, ubriaco fradicio, o devastato dall'astinenza, ben poco altro sarebbe in grado di comprendere quando, più che capire, sente di essere accolto: nonostante lui sia il più disperato, il più disgraziato, il più immondo degli esseri umani. Un diverso, un emarginato sino a quando l'inesorabile tolleranza, accettazione e amore dei membri del Gruppo non l'avvicinano con dolce gradualità all'idea che anche lui può divenir parte di qualcosa; e di un qualcosa di attraente, di pulito, forse di importante.

In decine, forse più di un centinaio di riunioni, cui ho partecipato nelle condizioni descritte sopra, non dovevo essere certo una desiderabile compagnia, né ero in condizioni di dare nulla a nessuno, a mio giudizio, eppure quante volte gli amici dei Gruppi salutavano il mio arrivo con sguardi che facevano riaffiorare in me quel granello di fiducia e di speranza che mi dava la forza di continuare a vivere!

In A.A. non ci sono "devi", nessuno è giudicato né tanto meno punito, per un qualsivoglia com-

portamento o mancanza; non si è obbligati a pagare, a fare o a credere in niente, nessuno può tenerne fuori e solo tu puoi essere a decidere se farne o meno parte; nessun altro atteggiamento mi avrebbe fatto tornare a una riunione se non questo; era così straordinario che riusciva perfino a far breccia nel mio orgoglio ribelle, nei rari momenti di lucidità il mio anticonformismo esasperato ne era addirittura affascinato. A pensarci bene non avevo torto, un divenuto ormai vago e lontano desiderio di smettere di bere era l'unica cosa che mi fosse rimasta. Ignoravo finanche se fossi in possesso dei requisiti necessari per essere annoverato tra gli appartenenti al genere umano; invece lì mi era offerto aiuto, comprensione, affetto: tutto ciò era senza alcun dubbio straordinario.

Tanto più che - solo oggi da sobrio mi rendo forse pienamente conto di quanto avessero ragione i miei nuovi amici - erano tutti sinceramente convinti che non solo avrebbero potuto aiutarmi (cosa per me ridicola), ma che in effetti la mia presenza potesse servire a far star meglio anche loro (cosa per me assurda).

Era in tal modo divenuta concreta realtà quello che tanti teorici e riformatori, politici e religiosi, hanno sin dall'inizio delle civiltà sognato: l'ideale della vera solidarietà e fratellanza tra gli uomini.

Quella solidarietà che non chiede nulla in cambio; che rende superflui i regolamenti, leggi e punizioni perché inutili a quanti sono protesi insieme nello sforzo di raggiungere un unico fine, quello del bene generale; che ci fa attenti ai nostri limiti, alla nostra fragilità e fallibilità, quali denominatori comuni, piuttosto che alle diversità che pure permangono, ma solo per meglio esaltare la possibilità di fruire di esse nel modo più giovevole a tutti.

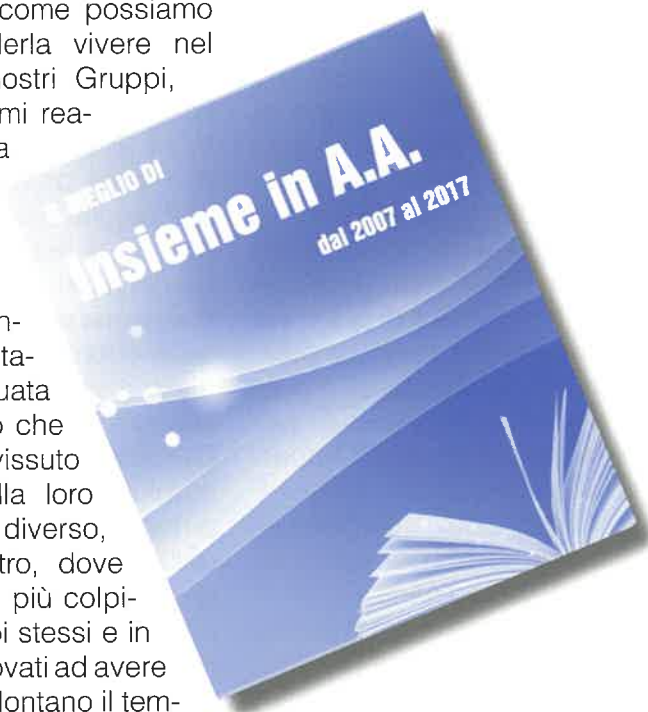
Sappiamo per quali vie, attraverso quali errori, i nostri fondatori sono giunti a elaborare - vincendo quelle paure identificate poi come unica causa dell'intolleranza e di tanti pregiudizi - quelli che sono i principi fondamentali per la vita stessa della nostra Associazione e quindi per quella di ognuno di noi; tanta parte del nostro Programma del resto nasce dall'assunto che sbagliare veramente è soltanto non imparare dai nostri sbagli. Giunti a comprendere che non negare a chicchessia la possibilità di evitare parte delle sofferenze della nostra malattia e mettere con lui in comune la nostra forza, esperienza e speranza era l'unico sistema per proteggere noi stessi dal fare una brutta fine, il passo successivo diveniva quasi obbligato: nessun ostacolo, seppur piccolo, doveva essere frapposto fra noi e chiunque potesse avere bisogno

di aiuto. La frase "non importa chi sei, non importa quanto sei caduto in basso ... non possiamo privarti di A.A. Non vogliamo tenerti fuori", praticata, messa semplicemente in azione, priva di qualsiasi valenza retorica come possiamo ogni giorno vederla vivere nel quotidiano dei nostri Gruppi, è tra le più sublimi realizzazioni dell'idea di eguaglianza e di amore che possano venirmi in mente.

Il fatto più sorprendente è che è stata pensata e attuata proprio da coloro che spesso hanno vissuto buona parte della loro vita in un mondo diverso, in un mondo altro, dove quei valori sono i più colpiti, deformati in noi stessi e in quanti ci siamo trovati ad avere più vicino. Non è lontano il tempo in cui odiavo anche gli ignari sconosciuti avventori che alle sei del mattino avevano la possibilità di consumare tranquillamente un caffè al bar, mentre io, tremante, aspettavo con ansia in un angolo che i primi bicchierini facessero il loro benefico effetto sul mio sistema nervoso: maledicevo la mia diversità, invidiavo i loro volti distesi e, ahimè, non potevo che agire di

conseguenza.

Oggi maledico abbastanza di rado e invidia ancora meno spesso, so di essere un alcolista; un Alcolista Anonimo che ha toccato diversi fondi,



ma in A.A. ha imparato che di certo ne avrebbe conosciuti di ben peggiori se dalle prove ed errori di un gruppo di ubriaconi non fosse nata una semplice linea di comportamento: quella totale apertura e quel concetto di appartenenza dettati dalla Terza Tradizione.

Quarta Tradizione

Ogni Gruppo dovrebbe essere autonomo, **TRANNE** che per questioni riguardanti altri Gruppi, oppure A.A. nel suo insieme.

PROVA ED ERRORE: l'esperienza, tutto il cammino di A.A. e in A.A. si basa sull'esperienza. Dai fondatori della nostra associazione, al nostro primo bicchiere, che, ribevuto infinite volte, ci ha costretto ad ammettere di essere alcolisti e oggi, da sobri, ci permette di aiutare altri che hanno lo stesso problema; provando, e sbagliando spesso, oggi possiamo dire, in considerazione di ciò che è stato fatto prima, che è possibile evitare svariati danni se ci atteniamo a ciò che è stato già fatto, già sperimentato e poi scritto per noi.

Questo sia che si tratti di recupero personale sia di autonomia di Gruppo.

OGNI GRUPPO HA DIRITTO DI SBAGLIARE: (ma non ne ha l'obbligo)

Naturalmente ci sono situazioni in cui le decisioni che un Gruppo deve affrontare sono nuove o diverse da quelle descritte nella Letteratura; così come alcuni testi che fanno parte della Storia dell'Umanità (vedi Bibbia) vanno contestualizzati nel mondo in cui viviamo oggi, anche i problemi che A.A. deve affrontare, da 70 anni a questa parte sono molto cambiati: la comunicazione, il mondo del lavoro, le relazioni familiari, i ruoli di coppia etc.

Non che nei libri di A.A. ci sia la risposta ad ogni domanda, ma spesso, o contravvenendo al principio di Anonimato-Umiltà (Dodicesima Tradizione, principi al di sopra delle personalità o dei personaggi di turno) o basandoci forse su un'insufficiente conoscenza delle Tradizioni- a volte anche per eccesso di zelo...-, si commettono degli errori. Alcuni dei più comuni, a livello di Gruppo sono, almeno per quanto io abbia avuto modo di osservare ad oggi, sono: relazioni con l'esterno riguardanti la Sesta, Settima, Decima e Undicesima Tradizione (cioè come presentiamo l'immagine di A.A.). Nei rapporti con altri Gruppi: Prima Tradizione (poca comprensione del benessere comune porta a mancanza di Unità; Gelosie etc.). Il rapporto di un Gruppo con altri Gruppi, e con il nuovo venuto, attraverso singoli membri: a volte lassismo o eccessiva rigidità e suggerimenti discordanti possono, in pari misura, essere estremamente negativi e deviare dallo scopo primario della nostra Associazione. **TRASMETTERE**, non **MANIPOLARE**, il **MESSAGGIO** di A.A. all'alcolista che soffre ancora bevendo, ed anche a quello che "soffre ancora" pur avendo già smesso di bere, magari perché non ha iniziato ancora il suo Programma di recupero personale.

Questo tira e molla, a volte condito con pettegolezzi più o meno sgradevoli, così contrario ai Principi di A.A., danneggia il nuovo arrivato e l'armonia fra i Gruppi.

Non prendersi troppo sul serio : Essere umilmente disposti a mettere in pratica le lezioni dell'ESPERIENZA. "Ridere di sé è il massimo dell'Umiltà": con queste parole si chiude sui Dodici+Dodici la Quarta Tradizione.

L'umiltà è forse il comportamento più difficile da mettere in pratica nel nostro Recupero personale. Non lo è di meno come atteggiamento di Gruppo; se lo immaginiamo come un atto di autoironia, anche dire "ho sbagliato" diventa più facile, e "NON PRENDIAMOCI TROPPO SUL SERIO" diventa una guida sicura che ci protegge dai possibili ritorni di egocentrismo, individuale e collettivo.

Cecilia D.



Quarta Tradizione: il grande privilegio

Per tutta la vita ho voluto fare di testa mia, o per lo meno ho sempre tentato di farlo. Credevo che questo fosse il modo per essere libero e autonomo, ma ero solo un asociale e un egoista. Nel frattempo ho bevuto sempre più, mi sono emarginato e sono rimasto sempre più solo. Il decalogo, che è letto in alcuni Gruppi all'inizio della riunione, a proposito del dissidente in Gruppo dice: "Non pensare male degli altri e tanto meno parlarne male, chi lo fa, prima o poi si emarginerà da solo". Ma Alcolisti Anonimi non emargina nessuno. Solo nel Gruppo, ma soprattutto con il Gruppo, posso smettere di bere e mantenere la mia sobrietà. All'inizio mi è subito piaciuta l'affermazione: "In A.A. ognuno è libero di fare ciò che vuole". Ma non avevo capito che significava anche "è libero di bere ed è libero di morire. Autonomia non significa fare ciò che si vuole né come singolo né come Gruppo. Il mio Programma è libero e autonomo e la mia autonomia personale, se è corretta, non entra in conflitto con l'autonomia di Gruppo. Ecco dunque che la Quarta Tradizione si basa solidamente sulla Prima: "IL nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo". Il nostro comune benessere non è più solo quello

del Gruppo ma quello di tutta A.A. nel suo insieme. In nome dell'autonomia si potrebbe arrivare ad affiggere all'ingresso del Gruppo il cartello "Vietato l'ingresso agli ubriachi". Autonomia è lasciare la libertà di frequentare altri Gruppi senza correre il rischio di perdere un cliente. Autonomia non è interpretare le Tradizioni e adattarle al comportamento mio e a quello del mio Gruppo. Autonomia è quella che, in virtù delle Tradizioni, permette ad Alcolisti Anonimi di essere un'Associazione di persone libere. Il protagonismo è il maggior nemico della Quarta Tradizione. Spesso ho voluto che le cose fossero fatte come dicevo io. Poi ho capito che tale atteggiamento era dettato dalla paura. Autonomia vuol dire mente aperta, semplicità, esistere e vivere con gli altri, è aiutare gli altri.

L'unico limite è di non ledere la libertà degli altri.

Autonomia è il controllo delle mie Tradizioni e non quelle degli altri. Per rispettare l'Autonomia altrui occorre mettere in pratica la Tolleranza e allora l'Autonomia è amore, unità e libertà. La parola chiave di questa Tradizione è "tranne". "Ogni Gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri Gruppi o A.A. nel suo insieme".

Io e il Gruppo possiamo fare solo ciò che dobbiamo fare. Il leader in un Gruppo è sicuramente importante, ma quando vuole essere un protagonista e si mette a fare il capo, lede l'Autonomia del Gruppo, fa danni ai singoli, specie a quelli più deboli o, che ancora bevono. Quando si decide di fare Informazione Pubblica o di avere rapporti con le istituzioni, il singolo, il Gruppo, la Zona o l'Area non dovrebbero prendere iniziative senza prima confrontarsi con le strutture appropriate, perché altrimenti, anche in buona fede, trasmettiamo un messaggio sbagliato e possiamo creare molta confusione. La ditta per cui lavoro si occupa di navi da carico e passeggeri. Questa mattina apro una e-mail spedita da un Hotel cittadino.

C'era scritto: "Volevo avvisare che il marittimo cubano Rolando con sveglia alle quattro non si è alzato perché ubriaco e quindi ha perso l'aereo. Attendiamo vostre disposizioni. Hotel Bellavista". Prima sorrido, ma poi subentra un'immensa gratitudine per A.A., per il Programma, per il mio Sponsor, per il mio Gruppo, per il Potere Superiore. Potevo essere io Rolando ubriaco che perde l'aereo! Io che giravo negli aeroporti ubriaco, agitato e poi disteso su una poltrona a dormire e perdere l'aereo, a meno che qualcuno non mi svegliasse. Allora quando parlo con arroganza di Autonomia del mio Gruppo e mia, devo pensare al Rolando che c'è ancora in me e riflettere sul grande privilegio che A.A. mi ha donato: la vita!

Vanni, Trieste



Terzo Concetto

Devo confessare che ho avuto difficoltà a comprendere che a ogni legato corrisponde un recupero: il primo legato è il recupero dalla mia malattia, il secondo legato è il recupero della mia condizione di essere sociale, rendendomi consapevole che non basto più a me stessa, ma ho bisogno di fidarmi ed affidarmi agli altri così come gli altri hanno bisogno di fidarsi ed affidarsi a me.

Il terzo legato riguarda il recupero della responsabilità delle mie azioni, e il servizio in AA è la migliore palestra per il recupero delle responsabilità. La mia voglia di ascoltare gli altri (e non solo il mio ego) e di agire di conseguenza, cosciente dei miei limiti e delle mie possibilità, è il grande dono gratuitamente fornito dal terzo legato. Non a caso ogni concetto riflette sia i passi sia le tradizioni, per esempio nel Terzo Concetto si possono leggere il Terzo e l'Undicesimo Passo, la Seconda e la Dodicesima Tradizione.

La tentazione del controllo assoluto e completo, è intrinsecamente connesso con la struttura della mia personalità e mi attrae in maniera fatalmente irresistibile. Tutto questo perché spesso mi dimentico che la base granitica sulla quale si poggia AA è la fiducia. Quando sono arrivata in AA e mi sono ritrovata in mezzo a tante persone

sconosciute di cui non sapevo nulla, ho avuto fiducia, senza un perché e senza filtri razionali: la fiducia serviva a me non ad altri. Crescere nella fiducia, fidarsi degli altri, delegare loro quello che non posso o non so fare. In questo modo si favorisce l'affidabilità delle persone e dell'associazione, che è una cosa che si merita, si dimostra, si conquista, si diventa insomma responsabili e con questo si chiude il cerchio del recupero.

Nell'ambito del terzo legato il terzo concetto è la fiducia, sentimento che è mio, che porta ad assegnare "Il diritto di decisione", perciò il discorso del tipo: "Quel servitore non ha capito niente, si deve fare così!" è una forma contraddittoria d'ingerenza da parte di membri o servitori su altri servitori.

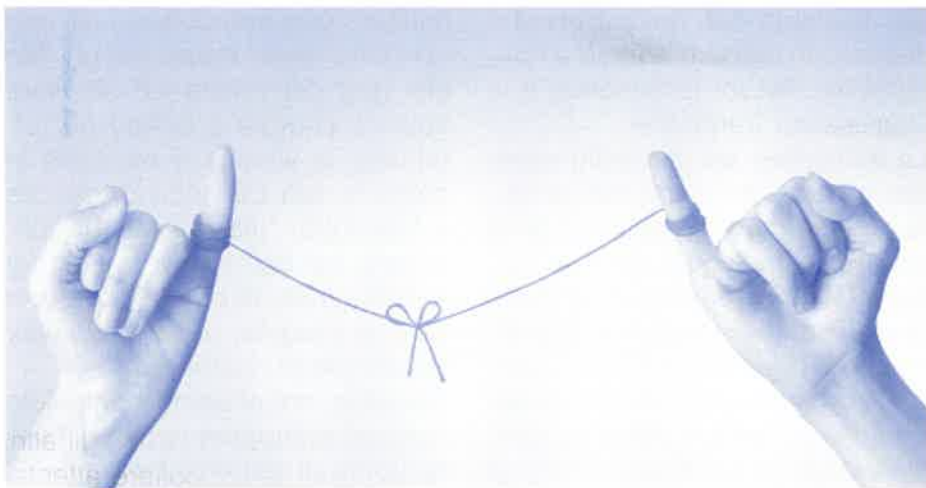
Quando si entra in merito del servizio altrui, si ottiene il magnifico risultato che ben due servizi non vengano svolti bene, da un lato chi vuol controllare un servitore spende energie e tempo per effettuare la verifica e mostrare in pieno la sua capacità di riuscire a fare tutto. "Incapacità" di controllarsi nei fatti e nelle parole, di essere umile, in parole povere di sentirsi integrato e unito agli altri, collaborando realmente.

Dall'altro, chi si sente controllato non può sviluppare appieno il suo recupero di responsabilità.

Talvolta mi è più semplice ricorrere a esempi "casalinghi": quando io chiedo (delego) un mio familiare a fare la spesa, lo faccio perché ho fiducia che sia in grado di farlo (suppongo che la persona sia affidabile, però questa è una condizione non indispensabile, posso anche rischiare) e quindi mi conviene quando siano concordate le voci della lista della spesa, lasciarlo libero di scegliere il negozio. Può essere che alcuni articoli non siano reperibili oppure il prezzo sia particolarmente esoso per qualche voce della lista, ancora sarà opportuno permettere alla persona di decidere in merito. Se mi ostino controllare l'operato, chiedendo alla persona di essere

informata prima di prendere qualsiasi iniziativa oppure critico a posteriori, e in maniera non sempre equanime le sue iniziative, quale risultato ottengo? Sminuisco la persona, faccio fare la spesa a modo mio, e non è detto che sia la maniera ottimale, anche se mi piace tanto pensare che lo sia. Se qualche cosa non va bene, sarà pronta la risposta che ha seguito i miei consigli e quindi non si assume responsabilità di sorta. Risultato nessuno e crescita zero. Non mi è difficile trasferire la situazione alla realtà di A.A.: togliere a una persona il diritto di decisione va contro i nostri principi e soprattutto implica in qualche caso avversione per le novità positive e cosa più grave il diritto all'errore.

Luigia alcolista anonima



Terzo Concetto: diritto di decisione

Quando, qualche anno fa, ho letto per la prima volta queste tre paroline: Diritto di Decisione, mi sono detta: "Questo è il Concetto che fa per me!!!!"

Ero fermamente convinta che le persone mi dovessero molta gratitudine per le soluzioni che trovavo loro e che mai mi avrebbero potuta contestare o criticare.



Dall'alto della mia poca umiltà di allora (erano più o meno 5/6 anni che frequentavo) credevo proprio che, se ne avessi avuto il modo, avrei saputo dimostrare a tutti come si fa a comandare. Sono Anna Maria e sono un'alcolista e per tantissimi anni ho cercato di gestire la vita degli altri credendo veramente di essere la risposta giusta per tutti e a tutto.

Quanto lavoro dovevo ancora fare su me stessa!!!!

Dovevo ancora capire che un capo dice: IO, invece un Leader dice: NOI.

Il dono più bello che mi ha fatto A.A. dopo la sobrietà dall'alcool, è sicuramente stato il Servizio. Attraverso il Servizio è cambiato il mio modo di pormi verso gli altri, ho imparato ad ascoltare attenta-

mente le opinioni degli amici A.A., a valutarne le proposte, ad accettare che l'idea di un amico fosse migliore della mia.

Ho capito che un Leader non comanda ma cerca di creare, all'interno del suo Gruppo, un clima di stima, di armonia e di confronto, che consenta di portare avanti progetti, nel rispetto del parere di tutti. Un Leader dopo aver ascoltato con attenzione e dopo essersi confrontato con gli altri ha la grande responsabilità di prendere decisioni che vadano a creare benessere all'interno di qualsiasi struttura di A.A. egli stia servendo. Questo avviene attraverso il Principio di Fiducia che è dato dagli amici che lo eleggono. Ho da poco terminato un Servizio in Area e, non finirò mai di ringraziare gli amici che, allora, mi hanno votata accordandomi la loro fiducia. Questo Servizio, più di tutti gli altri mi ha fatta crescere moltissimo a livello Spirituale. Per la prima volta ho capito quando fare un passo in-

dietro e lasciare che tutti gli amici del Comitato potessero portare avanti progetti per Seminari o incontri d'Area senza "dirigere i lavori".

Mi sono riservata il Diritto di Decisione solo quando ho ritenuto necessario farlo ed in questo modo il Comitato ha lavorato in modo proficuo per oltre tre anni.

E' anche vero che una buona Leadership deve sapere quando è il momento di intervenire e prendere decisioni, altrimenti si rischia che la gestione del servizio, non sia efficiente.

Durante la Conferenza del 2015, ho applicato per la prima volta da quando faccio servizio, il Diritto di Decisione con la consapevolezza di metterlo in pratica con umiltà e senza falso orgoglio, sentendomi veramente responsabile verso A.A. Una sensazione bellissima.

Il nostro è un Programma che si fonda sull'umiltà, sull'onestà, sulla fede, sul donare con amore. Ringrazio dal profondo A.A per avermi fatto capire l'immenso valore di queste parole.

Anna Maria, Alcolista Anonima

Quarto Concetto

Ciao, mi chiamo Roberto e sono un alcolista. Parlare di concetti, a volte, sembra che non tutti lo vogliano fare.

E' necessario impegnarsi a leggere, mettere da parte la pigrizia e scrivere "Azione è la parola

ta di ciascuno di essi-. Proverò a descrivere con semplicità il principio del "diritto di partecipazione". Nello Statuto di Alcolisti Anonimi leggiamo che in Conferenza, non tutti i servitori presenti possono votare. Chi ha diritto di voto? I De-



magica!". Mi sembra giusto citare il Quarto CONCETTO prima di commentarlo -Nella struttura della nostra conferenza dovremmo mantenere a tutti i livelli di responsabilità un tradizionale "diritto di partecipazione" avendo cura che a ogni sezione o gruppo di nostri servitori venga concessa una rappresentanza con diritto a un voto proporzionato alla responsabili-

legati e i Fiduciari, i responsabili dei Comitati per quanto riguarda il loro campo. Tra tutti questi partecipanti non c'è nessuno più o meno importante. Tutti servono per l'esperienza che mettono in comune e per le capacità nel servizio che svolgono. La libertà di essere partecipi rafforza il senso di appartenenza e di conoscenza, cooperando tutti assieme per un buon fine.

Spesso, l'alcolista doc, nel momento in cui viene eletto, pensa: "Adesso sistemo tutto io", il nostro io, è un io non da poco, finché non diventa un noi. In Alcolisti Anonimi, il diritto a di partecipazione è valido a tutti i livelli di servizio, nessuno è secondo a nessuno, vi sono diverse capacità personali da utilizzare al meglio, l'unica autorità ultima è un Dio d'amore, ciò significa che non ci sono capi e dovremmo godere di auto-disciplina e di accettazione dei nostri limiti, spesso viene suggerita da altri (con coscienza e conoscenza bene informata) tutto ciò, aiuta a non prevaricare ,sminuire o innalzare nessuno, bensì ci si responsabilizza per il Servizio che viene svolto per il benessere comune.

A.A. è un movimento spirituale, ed è bene che rimanga tale; tutto quello che si fa in A.A. è tentare di raggiungere persone che soffrono e, per fare questo, c'è bisogno di

una minima organizzazione, che si basa su principi spirituali di uguaglianza e fratellanza. Se Dio ci ha salvati, è solo per Sua misericordia e non per nostra bravura, io credo che Lui si aspetti che facciamo qualcosa di buono o che, quantomeno, non si rovini quello di buono che già c'è. Nel Terzo, nel Quarto, nel Quinto Concetto sono descritti i diritti di cui ogni alcolista anonimo gode: quello di decisione, di partecipazione e di appello. Sono principi sani, se vengono applicati come suggerito. Mi sento parte di questo grande insieme, sono anche responsabile e so d'avere dei doveri, ma anche dei diritti a mia disposizione, in modo da essere parte attiva di quest'Amata Associazione che mi ha ridato la vita e la gioia di vivere, un giorno alla volta, con fede e gratitudine. Dio ci conceda di rimanere uniti e obbedienti ai principi di A.A. perché ne va delle nostre stesse vite.

Serene 24h

Quarto Concetto: diritto di partecipazione!

Ciao a tutti sono Fabrizio e sono un alcolista; un'amica mi ha suggerito di scrivere una testimonianza da inviare ad INSIEME, dicendomi che sul Quarto Concetto si scrivono testimonianze a fatica e così ho dato un'occhiata veloce alla nostra letteratura che parla del Quarto Concetto per ritrovare un po' di memoria nella mia storia di sobrietà da condividere con il popolo delle 24 ore, facendo una riflessione che aiuti a far comprendere che mettiamo in atto i Concetti continuamente nei momenti della nostra vita sia all'interno di A.A. che nella vita privata. La letteratura di A.A. mi attiva sempre la lampadina nella visione della mia vita, riportandomi al mio arrivo al gruppo di A.A. di appartenenza, dove per i primi 3 mesi non capivo tantissime cose, ma due erano entrate nella mia mente e nel mio cuore "Non prendere il primo bicchiere e partecipare il più possibile" cose che fino ad oggi ancora porto avanti. Ho visto mettere in atto il Quarto Concetto dopo sei mesi, ogni membro votava secondo sua coscienza, verso la fine dell'anno con l'elezione del nuovo comitato di servizio del gruppo, dove alcuni amici si prendevano la responsabilità di portare avanti per l'anno nuovo un servizio per il buon funzionamento del gruppo, insieme a tutti servitori e non, anch'io venni eletto per un servizio, iniziai a partecipare più attivamente

alla vita di A.A. andando alle Riunioni di Zona dove incontrai nuovi amici e dove conobbi servitori di altri Gruppi, in special modo i R.G.S.G. che poi rividi in Assemblea d'Area dove parteciparono in modo attivo votando i servitori dell'Area e i Delegati di A.A. Italia. Devo dire che grazie alla fiducia di tutti voi, nel mio cammino di sobrietà ho rappresentato A.A. in vari servizi, il servizio dove ho messo in atto di più il Quarto Concetto è stato come Delegato in Conferenza dei Servizi Generali, vi assicuro che in Conferenza si fanno parecchie votazioni che si esprimono quasi sempre al di sopra dei 2/3 dei voti, in armonia e in una forte condivisione data dall'amore verso i nostri fratelli amici A.A. nel rispetto delle Tradizioni, del Programma e delle garanzie. Siamo tutti uguali nel recupero e nella partecipazione in Conferenza e non, solo con una differenza di responsabilità data dal servizio perché ci viene assegnato un diritto di voto secondo propria coscienza. Mi sento di dire che è proprio vero, che la Conferenza è la massima espressione della coscienza della nostra associazione e il mio augurio è che possiate viverla tutti come parte integrante del recupero aspirare a servire nel cuore pulsante della nostra amata A.A. Vi ringrazio e ringrazio il mio Potere Superiore e vi auguro buona lettura e serene 24 ore. Fabrizio alcolista

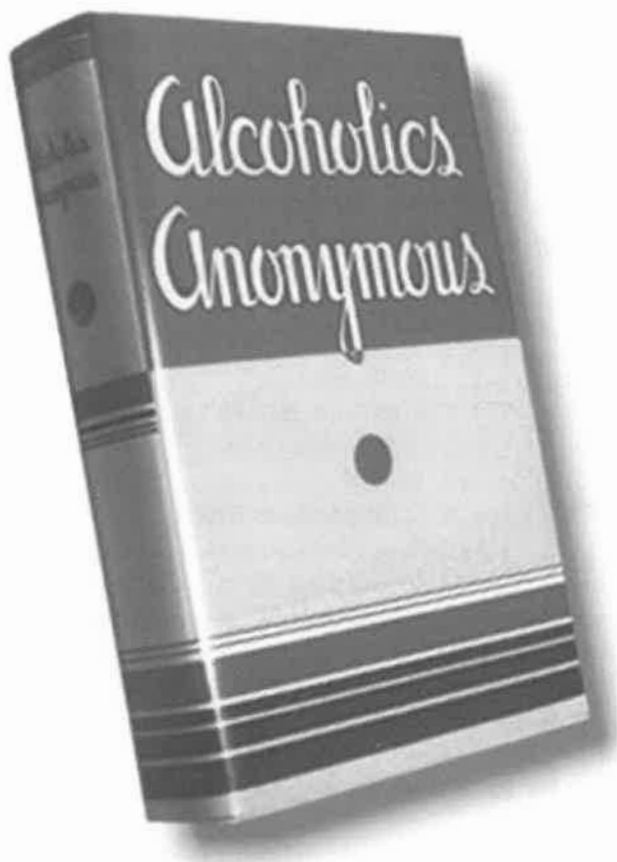
Accadde a...



APRILE 1939:

**Pubblicazione del libro Alcolisti Anonimi
(il "Grande Libro").**

1951: Si riunisce la prima Conferenza dei Servizi Generali, iniziando così un periodo sperimentale di cinque anni allo scopo di legare i Fiduciari A.A. con l'intera Associazione.



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 qualsiasi informazione riguardante la spedizione,
rivolgersi alla seguente email aaitaly@alcolistianonimi.it
indicando i numeri non pervenuti: e indirizzo di consegna.

ALCOLISTI ANONIMI ITALIA

Via Torre Rossa, 35
00165 - ROMA



SERVIZI GENERALI ITALIA

Telefono: 06 66.36.629
Cellulare: +39 335 19.49.560
Fax: +39 06 66.28.334

INSIEME IN A.A.

(per invio testimonianze)

insiemeinaa@alcolistianonimiitalia.it

Per informazioni sulla spedizione

aaitaly@tin.it

MARZO - AUGURI AI GRUPPI

1979 - Udine 1	Udine	Friuli Venezia Giulia
1979 - Città di Bassano	Bassano del Grappa	Veneto
1989 - Primavera 90	Pieve a Nievole	Toscana
1995 - Vivere	Cortona	Toscana
2005 - Vivere sobri	Gello Pontedera	Toscana
2017- Fabriano	Fabriano	Marche

Auguri di Buon Anniversario ai Gruppi:

Vivere sobri-	Gello Pontedera-	Toscana	15 anni
Vivere	Cortona -	Toscana	25 anni

APRILE - AUGURI AI GRUPPI

1979 Burchiello	Dolo	Veneto
1981 - Europa	Bolzano	Trentino Alto Adige
1981 - Tolmezzo	Tolmezzo	Friuli Venezia Giulia
1982 - Fogolar	Cussignacco (UD)	Friuli Venezia Giulia
1983 - Speranza	Morsano di Strada	Friuli Venezia Giulia
1983 - Serenissima	Marghera	Veneto
1984 - Adige	S. Martino di V.zze	Veneto
1987 - Il Ceppo	Manzano	Friuli Venezia Giulia
1987 - Oasi	Camisano Vic.	Veneto
1991 - Vita Nuova	Fontaniva (PD)	Veneto
1992 - Al Carmine	Milano	Lombardia
1995 - Il Grande Spirito	S. Benedetto del Tronto	Marche
1997 - Mugello	B.go San Lorenzo	Toscana
2002 - La Fenice	Vito di Negrar	Veneto
2011 - Montecchio	Reggio Emilia	Emilia Romagna

Auguri di Buon Anniversario ai Gruppi:

Il Grande Spirito (San Benedetto del Tronto)	Marche	25 anni
--	--------	---------

I Dodici Concetti per il Servizio

1. La responsabilità finale e l'autorità ultima per il servizio in A.A. dovrebbero rimanere sempre una prerogativa della coscienza collettiva della nostra Associazione.
2. Quando nel 1955, i Gruppi approvarono lo Statuto definitivo della loro Conferenza dei Servizi Generali, delegarono a questa completa autorità per la conduzione dei nostri servizi; in tal modo fecero della Conferenza, fatta eccezione per una qualsiasi modifica delle Dodici Tradizioni o dell'Articolo 12 dello Statuto della Conferenza, la vera voce e l'effettiva coscienza di tutta la nostra Associazione.
3. Come tradizionale mezzo per formare e mantenere un appropriato rapporto di lavoro fra i Gruppi, la Conferenza, il Consiglio dei Servizi Generali di A.A. e le sue società di servizio, fra il personale, i Comitati e i dirigenti-responsabili operativi, viene qui proposto di assegnare a ognuno di questi elementi del Servizio un tradizionale Diritto di Decisione, assicurando così una loro efficace leadership.
4. Nella struttura della nostra Conferenza dobbiamo mantenere, a tutti i livelli di responsabilità, un tradizionale Diritto di Partecipazione, avendo cura che a ogni sezione o gruppo di nostri servitori venga concessa una rappresentanza con diritto a un voto proporzionato alla responsabilità di ciascuno di essi.
5. 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.
6. 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 alla linee di condotta e all'amministrazione. Ma la Conferenza riconosce anche che l'iniziativa principale e la responsabilità operativa relativa alla maggior parte di queste materie dovrebbero essere esercitate in primo luogo dai fiduciari che partecipano alla Conferenza, quando agiscono come Consiglio dei Servizi Generali di A.A..
7. La Conferenza riconosce che lo Statuto e i Regolamenti del Consiglio dei Servizi Generali sono degli strumenti legali; che in base a essi i fiduciari hanno piena facoltà di dirigere e condurre tutte le attività Servizio di Alcolisti Anonimi. E' inoltre inteso che lo Statuto della Conferenza, in sé, non è un documento legale: esso fa invece affidamento per la sua efficienza operativa, sulla forza della tradizione e sulla consistenza dei fondi di A.A..

8. I fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali agiscono nell'ambito di due principali competenze: a) Per quanto riguarda le linee di condotta in generale e le finanze, essi sono i principali pianificatori e amministratori. Essi e i loro Comitati gestiscono direttamente queste attività. b) Per quanto riguarda i nostri servizi, costituiti separatamente in società per azioni, ai fiduciari competono principalmente il possesso di tutto il pacchetto azionario e la supervisione, che viene esercitata mediante la facoltà che essi hanno di nominare tutti i consiglieri di amministrazione delle società stesse.
9. Buoni leader di servizio, insieme a validi e appositi criteri per la loro scelta, sono a tutti i livelli indispensabili per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza. La principale leadership del servizio, una volta esercitata dai fondatori di A.A., deve necessariamente passare ai fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali di Alcolisti Anonimi.
10. Ogni responsabilità di servizio dovrebbe avere una corrispondente autorità. La portata di tale autorità dovrebbe essere sempre ben definita tanto dalla tradizione quanto da una risoluzione, da una specifica descrizione del lavoro, oppure da appropriati statuti o regolamenti.
11. Dal momento che i fiduciari possiedono la responsabilità finale per la conduzione del Servizio di A.A., essi dovranno sempre far affidamento sull'assistenza dei migliori Comitati, degli amministratori delle società di servizio, dei dirigenti, degli impiegati e dei consulenti. Perciò la composizione di questi fondamentali Comitati e Consigli, le qualifiche dei collaboratori, il metodo della loro immissione nel servizio, i metodi della loro rotazione, il modo in cui vengono messi in relazione fra di loro, gli speciali diritti e doveri dei nostri dirigenti, del personale e dei consulenti, insieme a un giusto compenso, saranno considerate sempre questioni di estrema importanza.
12. Garanzie Generali della Conferenza: in tutti i suoi procedimenti, la Conferenza dei Servizi Generali osserverà lo spirito delle Tradizioni di A.A., avendo la massima cura che la Conferenza non diventi mai un centro di pericoloso potere o ricchezza; che il principio ispiratore della sua attività economica sia poter disporre di fondi sufficienti più un'ampia, prudente riserva; che nessuno dei membri della Conferenza sia mai posto in una condizione di ingiustificata autorità sugli altri; che le decisioni importanti siano prese dopo discussione, voto, e, quando possibile, con una sostanziale unanimità; che nessuna azione della Conferenza sia mai di punizione personale o di incitamento a pubbliche controversie; che, sebbene la Conferenza possa agire per il Servizio di Alcolisti Anonimi, non compirà mai alcun atto di governo; e che, allo stesso modo dell'Associazione di Alcolisti Anonimi, che essa serve, la Conferenza stessa rimarrà sempre democratica nel pensiero e nell'azione.

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,
e la saggezza di conoscerne la differenza.*

*Amico, Amica
Sei abbonato?
Lo leggi?
Ti piace?*

*Inviaci i tuoi pensieri, belli e brutti.
Partecipa anche tu
alla nostra riunione scritta:
Trasmetti le tue emozioni!!!!*