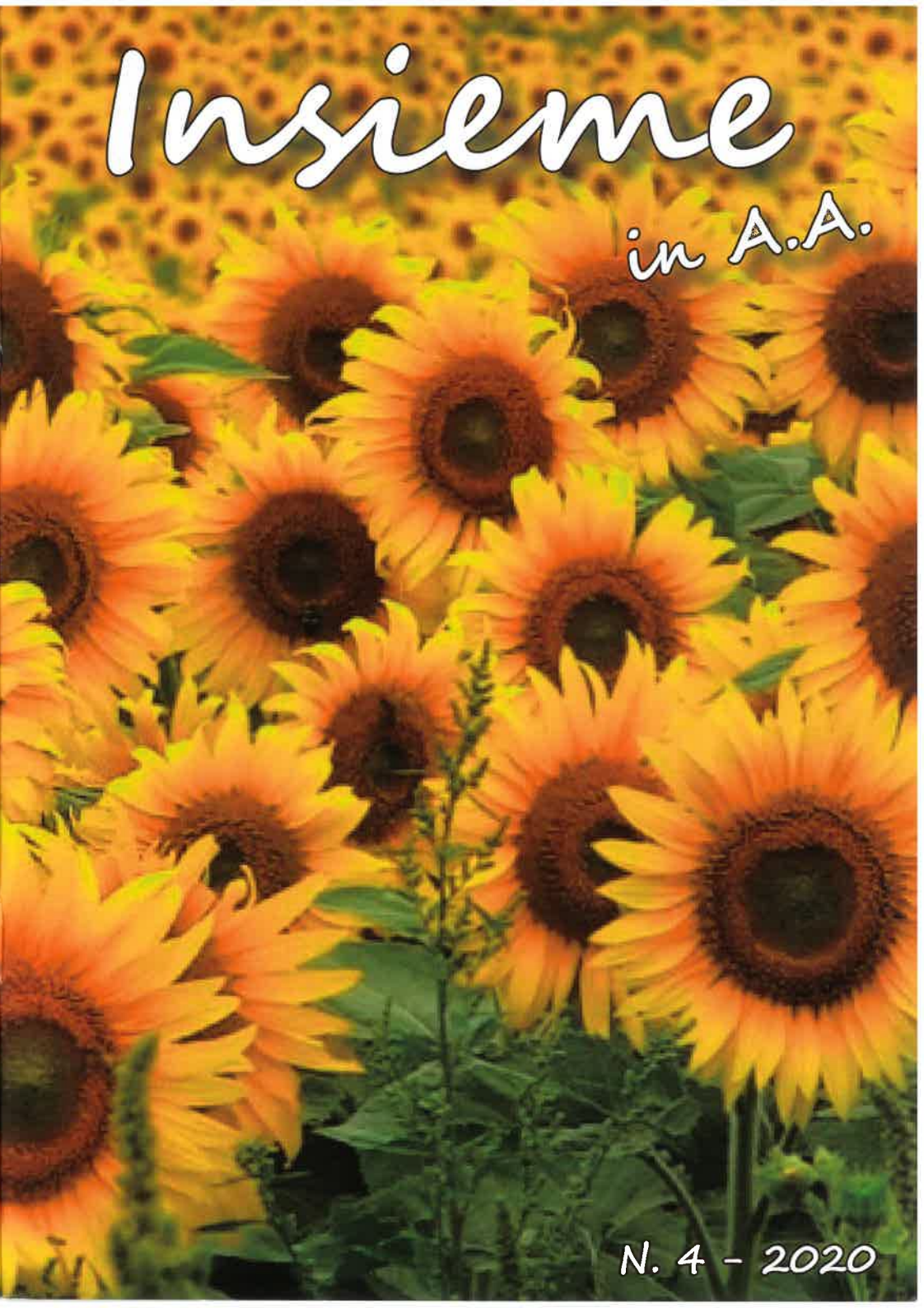




Insieme

in A.A.

N. 4 - 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. Scomparirà 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

Luglio \ Agosto

UNA REAZIONE A CATENA

Avendo imparato a vivere in modo così felice
avremmo fatto vedere a tutti come fare

Sì, noi di A.A sognavamo queste meraviglie.

Ed era del tutto naturale, dal momento che la maggior
parte degli alcolisti è formata da idealisti falliti.

Perchè allora non condividere con tutti
il nostro stile di vita?

DODICI PASSI E DODICI TRADIZIONI PAG. 224 / 225



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

Benvenuto

Un piano sconosciuto	pag. 5
L'alcolismo come stato depressivo	pag. 8
Il coraggio di cambiare	pag. 11
La paura	pag. 12
La coscienza di gruppo	pag. 14
Un confronto reale	pag. 16
I giovani in A.A.	pag. 17
Prendemmo una decisione	pag. 19
Uomini in fuga	pag. 21

Programma

Inserto staccabile | Io il corona virus
e il programma di A.A. pag. 25

Riflessioni sul Settimo Passo	pag. 45
Settimo Passo	pag. 47
Passi duri ma necessari	pag. 49
Abbiamo fatto un elenco	pag. 50
Un atto di responsabilità	pag. 52
La tua Settima Tradizione	pag. 53
Ottava Tradizione	pag. 54
La tua Ottava Tradizione	pag. 55
Settimo e Ottavo Concetto	pag. 56
Settimo Concetto	pag. 58
Settimo Concetto	pag. 60
Ottavo Concetto	pag. 61
Accadde	pag. 63
Auguri ai Gruppi	pag. 64



Un piano sconosciuto

Sono stato credente fino all'età di circa tredici anni, quando morì mia madre, lasciandomi orfano - il padre l'avevo già perso a quattro anni. Avevo frequentato la scuola domenicale di religione, andato regolarmente in chiesa con mia madre, ed ero diventato membro della comunità religiosa all'età di dodici anni. Ricordo ancora le storie che mia madre e gli insegnanti della scuola di religione mi raccontavano su Dio, Gesù e il Paradiso e anche quelle sul Demonio e la sua dimora infernale.

Dopo la morte della mamma, coi miei due fratelli maggiori andai ad abitare con uno zio e una zia. Per un po' continuai regolarmente

ad assistere ai servizi religiosi, ma non riuscivo a capire perché mia madre mi fosse stata portata via e cominciai a insinuarsi in me il dubbio: trascurai la chiesa e il catechismo.

Cominciai a bere da giovanissimo, e fino al giorno in cui entrai in A.A., l'alcol entrò in casa, mentre Dio e la chiesa ne uscivano. In me aumentavano il dubbio e l'incredulità finché non ci fu più per me né Dio né Paradiso, né demonio né Inferno. Con la bottiglia, questo modo di pensare sembrava facile e giusto. Avrei anche potuto uccidere in un momento di assenza mentale senza alcun senso di colpa o rimorso. Non trovo il modo

di mettere per iscritto la portata del mio risentimento. Alla fine, sicuro che nessuno si sarebbe curato di me, sapendo che non m'importava di nessuno, decisi di fare qualcosa di definitivo riguardo a questa cosa chiamata vita: eliminarla. Mi puntai una pistola al petto e premetti il grilletto. In ospedale, i dottori dichiararono almeno così mi hanno poi detto:

quest'uomo dovrebbe essere morto già da ore. Potete immaginare in che stato era quella cosa che avevano chiamato uomo? Per giorni rimasi in coma, senza speranza di sopravvivere, secondo i medici e le infermiere. A volte riprendevo conoscenza per un brevissimo istante, e allora credevo di nuovo nell'Inferno e nel suo signore, il demonio.



Non riuscivo a credere d'essere vivo. Non so quante volte si ripeté questo uscire e rientrare nel coma; ma alla fine ci fu un momento in cui riconobbi quelli che si trovavano nella stanza. Qualche tempo dopo, capii che ero proprio vivo. Più tardi ancora, cominciai a credere che qualcosa più grande di me avesse preso il controllo. Allora non riuscivo ad associare questo qualcosa a Dio – era solo qualcosa di più grande. Avrei però potuto dire ai dottori e alle infermiere che mi sarei rimesso, perché un potere più grande di loro e di me aveva un piano. Noi ne eravamo solo gli strumenti: non avevo alcun'idea di che cosa fosse; chiesi solo che mi si rivelasse. A.A. venne da me, nella persona di un alcolista recuperato, mentre ero in ospedale. Una volta dimesso, degli A.A. mi portarono in un centro di riabilitazione. Completato il programma là, tornai nella mia città, dove fui accolto dal gruppo locale di A.A. Trovai un lavoro a tempo parziale, che m'impegnava da un'ora a un'intera giornata, come mi permettevano le mie condizioni e secondo i consigli del medico. Questo comportamento non assomigliava a quello di gente che avevo conosciuto e non mi

andava per niente bene. Lavoro! Per anni, avevo conosciuto solo bevute, giochi d'azzardo e bevute, più tutto quello che s'accompagna a questo genere di vita.

Un giorno, dovetti andarmene dopo un'ora di lavoro. Il mio principale mi portò a casa, al gruppo di Alcolisti Anonimi dove vivevo ed ero stato nominato assistente: ed ecco quanto accadde.

Ero seduto sulla più comoda sedia disponibile e guardavo i Dodici Passi e Tradizioni appesi al muro, leggendoli e rileggendoli, capendone un po' di più ogni volta. Il caffè cominciava a diffondere un aroma invitante e ne bevvi un po'. Ora viene il meglio. Qualcosa mi riportò alla sedia e mi fece rivolgere gli occhi ai Dodici Passi. Ricevetti il messaggio, il suo significato, come il bagliore di un lampo. Riconobbi il Potere di cui avevo sentito la presenza in ospedale: Dio, come Lo concepisco. Il piano mi fu rivelato: portare questo messaggio agli alcolisti ... praticare questi principi in tutte le circostanze. C'è una differenza abissale tra la persona che non credeva, non aveva Dio e voleva morire, e quella di oggi che è giunta a credere, non teme di morire, ma vuole vivere. Ho un sacco di messaggi da portare!

Stuttgart – Arkansas

L'alcolismo come stato depressivo



Sono Filippo e sono un alcolista. La nostra Letteratura fa riferimento alle deformazioni mentali e alle ossessioni conseguenti che sono alla base del mio alcolismo; in particolare, un famoso psichiatra scrive la sua opinione, nella prefazione alla I edizione italiana del libro *Alcolisti Anonimi*, circa la «natura psicopatologica, come, ad esempio, nei casi in cui l'alcolomania è legata a stati depressivi e/o eccitativi che siano espressione di una condizione distimica o ciclotimica». La malattia che mi riguarda è proprio una «ciclotimia grave e cronica» che si è manifestata, probabilmente, in seguito all'alcolismo attivo, già protrattosi per vent'anni. Dal 1983 al 1995 ho avuto crisi cicliche, due all'anno, in genere eccitative (o meglio, deliranti) della durata di due o tre mesi ciascuna. Fino al 1989 (quando la malattia mentale venne diagnosticata) ho continuato a bere; entrai allora in

A.A., in condizioni di delirio mistico e persecutorio; smisi di bere grazie al Gruppo (o al Padre Eterno, non so bene) per ricadere poi, nel 1994 e nel 1995, per periodi di pochi mesi. Ho accumulato ricoveri in ospedali psichiatrici e degenze in cliniche specializzate. Da tre anni non bevo alcol e le crisi non si sono più manifestate. Ho seguito una terapia psicanalitica e una psichiatrica farmacologica che perdura tuttora.

Il culmine di questa infermità l'ho toccato nel 1995 quando, nel corso di un'ultima gravissima crisi, mi venne diagnosticata una «bouffé delirante acuta», un vero e proprio crogiolo di ossessioni di tutti i tipi. Sono stato da allora riconosciuto invalido civile con percentuale piena. Da tre anni le ossessioni mi hanno lasciato in pace, un vero miracolo per me e per chi mi è rimasto accanto.

Spero che questa mia testimonianza possa essere una nota di

speranza per chi si ritrova nelle mie stesse condizioni. Mi sono convinto che, per quanto mi riguarda, l'assunzione di alcol è l'innescò della malattia mentale. Il confronto con gli amici di A.A. mi riporta al senso della realtà, mi strappa al mondo visionario, mi permette di riempire il vuoto che credevo di riempire con l'alcol e con la fuga nella follia.

Oggi credo che il delirio ossessivo sia una risorsa – una fuga, per l'appunto, inconsapevole dalla realtà – alla quale sono sempre in grado di attingere con l'aiuto dell'alcol: non ritengo più la follia un'incognita, la ritengo una scelta comportamentale che posso evitare controllandomi con la buona volontà e solo giorno per giorno, scegliendo un percorso di operatività fattiva, di analisi interiore, di vigile presenza. Contrasto quotidianamente l'alcolismo e la tendenza a rifugiarmi nel delirio ossessivo con l'esercizio continuato a ricercare buone motivazioni per rimanere consapevole, per essere utile a me e ad altri, se posso. Oltre alla frequenza e alle testimonianze rese nei Gruppi, che pure sono un aspetto del Programma di Recupero dell'Associazione, anche la partecipazione alla vita complessiva di A.A., al suo evolversi, al suo consolidarsi costituisce un elemento concreto e positivo per il mio recupero dall'alcolismo e dall'infermità mentale. In questo

senso posso dire che per uno psico-labile, quale sono, il Servizio in A.A. è l'aspetto del Programma che incide più fortemente sul mio recupero alla vita, alla coscienza di me, in quanto esprimo così una partecipazione attiva alla realtà cosiddetta concreta, che per me è solo una faccia della medaglia.

A.A. ha il merito di «trattenermi» collegato alla vita di tutti i giorni, il Servizio contribuisce a strapparmi alla pazzia; non sono solo parole. Ho bisogno di questa Associazione, di parteciparvi, di confrontarmi, di fare qualcosa affinché continui a esistere e lo faccio per me. Credo che A.A. debba diventare ancor più palestra di collegialità, dove non si dovrebbe necessariamente ricercare l'unanimità bensì il confronto rispettoso all'insegna della sperimentazione: è la natura dell'Associazione.

Non credo nella perfezione o nel dogmatismo, credo nel miglioramento attraverso la ricerca, sostenuta dal rispetto per le diverse posizioni.

Non credo nella tolleranza, credo nella osservanza della pari dignità delle opinioni altrui rispetto alle proprie; sono propenso a lasciarmi convincere piuttosto che a convincere, se questo può avere come solo scopo quello di mostrarmi solidale con l'altro al di là delle convinzioni personali; credo che solo il tempo faccia maturare gli eventi ma il seme va piantato.

Alle volte posso sembrare arrendevole ma è solo un mio modo

di esprimere riconoscenza all'altro per essermi simile. L'unità in A.A. non si realizza necessariamente nella convergenza delle opinioni; discende, credo, dalla comune capacità, quando c'è, di saper individuare nelle indicazioni di ciascuno quella porzione di saggezza che contribuisce alla crescita del benessere collettivo, consapevoli che la verità umana è quella soluzione – talvolta confusa e comunque precaria che si ricerca e si ap-

plica per risolvere una situazione contingente e in trasformazione. L'ultimo riferimento su A.A. è il sentimento d'amore che pervade tutto; è tutt'altro che tolleranza, termine che abolirei per sostituirlo con «condivisione amorevole». Per salvarmi dal manicomio ho bisogno di dare e ricevere amore; credo di non avere nemici, quando ne scopro uno chiedo scusa per primo: non chiedetemi il perché, è un espediente per vivere nel mio verso giusto.



Il coraggio di cambiare

Buongiorno a tutti. Sono Antonio e sono un alcolista.

Qualche giorno fa in chat ho letto la condivisione di un amico che parlava del coraggio di cambiare. Mi è venuta voglia di condividere con voi la mia esperienza e devo dire che da quando mi sono completamente immerso nel Programma di AA sono giunto a credere che lo smettere di bere sia, per me, solo l'inizio del mio desiderio di cambiare me stesso, il mio modo di pensare, le mie scelte, le mie abitudini. Io che avevo uno sguardo accigliato e burbero, io che ero sempre scontroso con tutti, ora vorrei essere una persona gentile, che apre generosamente il suo proprio cuore per accogliere tutti, che mostra la propria cordialità (cortesìa del cuore) in ogni circostanza, ma non sempre ci riesco.

Il cuore, posto nel quale, per tradizione, risiede l'amore che è, cito un grande poeta del bengala Rabindranath Tagore, la sola realtà, non un semplice sentimento.

Quando dico frasi come: "provo ad essere gentile e umile", oppure "non voglio essere orgoglioso" sembra che possa scegliere chi merita il mio amore, la mia simpatia o la mia gentilezza. Quando scelgo "A" automaticamente rifiu-

to "B"; ogni giorno faccio scelte come queste e, quando respingo qualcosa, questa si separa da me automaticamente sia che si tratti di una persona, di una fede, di un'idea, di un sentimento e mi disconnetto dal mio Potere Superiore.

Vorrei provare ad essere gentile, amorevole e accogliente in modo naturale, vorrei averlo nel DNA. Questo non vuol dire che devo stare a dimostrarlo ed essere affettuoso in ogni momento del giorno.

Però, dopo alcune 24 ore di sobrietà, sono giunto a credere che più alto è il mio livello di autostima e più tratterò gli altri con rispetto, gentilezza e generosità.

Non posso fare altro che stimare e trattare gli altri nello stesso modo in cui stimo e tratto me stesso.

Prima mi sentivo isolato, solo, vulnerabile, esposto al pericolo e, insicuro.

Da quando ho iniziato a lavorare il Programma di recupero, non mi sento più solo perché sono in Sua compagnia e, sotto la Sua protezione, non mi sento più insicuro perché cerco di capire dove il mio Dio vuole che io vada.

Devo uscire dalla mia zona di comfort e affrontare questa nuova avventura e le riunioni, le esperienze condivise, la letteratura, lo sponsor stanno favorendo questo mio cambiamento.

Serene 24 ore

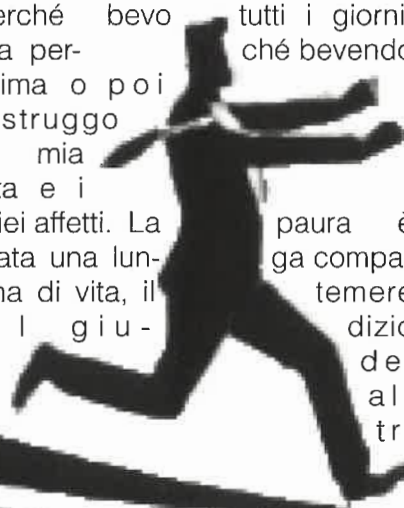
La paura

La paura, malgrado la sua nota potenza di distruttiva, abbiamo

scoperto che può essere il punto di partenza. Mi chiamo A. e sono un alcolista. Ancora oggi devo convivere con la paura, quando devo apprestarmi a fare nuove mansioni o affrontare situazioni della vita comune. Ma quando parlo di paura, lo stomaco ancora si stringe. Ricordo ancora bene il terrore al mio risveglio dell'ultimo giorno prima di arrendermi finalmente all'alcolismo. Sento ancora le sensazioni tremende di quella corda intorno al collo, del pensiero che non ci fosse una via

meno pieni di paura erano i miei risvegli post bevute infinite, non sapere come mi ero comportato, quante cattiverie avevo detto o scritto alle persone care, se avevo investito qualcuno. Era un calvario che mi faceva correre spesso a farmi subito di alcol per dimenticare queste paure. Poche erano le volte che avevo il coraggio di affrontare le situazioni, e lì era una paura tremenda di affrontare la realtà. Sono un alcolista non perché bevo la mattina, non perché bevo tutti i giorni, ma perché bevendo prima o poi distruggo la mia vita e i miei affetti. La stata una lunga di vita, il

paura è
ga compa-
temere
dizio
dei
altri



d'uscita,
ma a pensarci ora
c'era un fondo di speranza che ci fosse un'alternativa al suicidio. Ecco dove mi avevano portato 20 anni di alcolismo, dove mi avevano portato i miei "ce la faccio da solo". Parto dalla fine, ma non

fin
da ragazzo. Col
tempo però queste emozioni venivano anestetizzate dall'alcol o altre sostanze. Così al momento non ci pensavo ma il giorno dopo ero ancora più nervoso, provavo più

rabbia che soffocavo per giorni, per settimane fino alla successiva bevuta. La paura mi ha sempre condizionato, ricordo fin da giovane sono stato spesso fermato da questa emozione, e già allora in alcune circostanze era l'alcol il mio aiuto per interagire con le ragazze, per evitare i pensieri comuni della vita. La situazione è decisamente peggiorata quando i miei genitori si sono separati. Lì le paure erano diventate troppo grandi per me e per la prima volta l'alcol e le sostanze mi hanno lanciato un primo forte segnale. Mi ubriacavo spesso e restavo la notte sveglio a bere e in poco tempo ho perso lavoro, fidanzata, e i rapporti con

chi mi stava vicino diventavano sempre più difficili. Ma la disfatta e la resa erano lontane ancora 10 anni, passati tra alti e ricadute sempre più tremende. Fortunatamente da 10 mesi ormai togliendo le sostanze dalla mia vita, ho imparato ad ascoltare la paura, a pensarci ma anche a non concederle la possibilità di bloccarmi o di farmi scappare nell'alcol. Ora è diventata un'emozione e non più un ostacolo da superare o evitare. Se parlo con qualcuno, vedo che posso affrontare le situazioni e ogni volta in questi dieci mesi da astinente ho notato che era molto infondato avere queste paure.

Serene 24 ore



La coscienza di gruppo

Come la nostra letteratura ci ricorda quasi mai un alcolista si recupera da solo con le proprie risorse; noi tutti abbiamo avuto bi-

giona e si sente aleggiare fra noi come cosa sovrumana; come possiamo permetterci di compromettere tale Unità?



sogno degli altri per recuperarci e diventare così parte attiva dell'Unità del Gruppo. Quella Unità che dona forza al Gruppo, che si spri-

E' necessario accettare gli altri per quello che sono non giudicando ma accogliendoli, non trasformandoci in protagonisti, sacrificando così

anche il nostro punto di vista per evitare polemiche e discussioni, che inquinano lo spirito di Gruppo e che invece di unirlo lo disgregano; tutti servono affinché il Gruppo sia un'unica entità, una forza nelle nostre mani per poter tendere la mano di A.A. Quando si parla di coscienza di Gruppo non è certo da confondere con la maggioranza numerica come spesso si verifica (tutela delle minoranze come garantita nei 12 Concetti). Ma la coscienza di Gruppo ben informata è tale quando tutte le informazioni sono rese disponibili, quando tutte le decisioni sono state vagliate dal Gruppo nel suo insieme e quindi assunte collegialmente nel corso di Riunioni di Servizio sia esse ordinarie che straordinarie e mettendo a disposizione i verbali di dette Riunioni. Quando ci viene chiesto di fare una scelta per A.A. dall'elezione dei Servitori di Gruppo, al come condurre le Riunioni o "accoglienza" al nuovo venuto ecc., non possiamo solo essere degli alcolisti che danno un voto, siamo molto di più, la nostra coscienza e il nostro cuore sono chiamati ad esprimere la nostra opinione senza calcolo né pregiudizio ma pensando solo ed

esclusivamente al benessere del Gruppo e cioè a tutti i nostri amici. Questo con la semplicità che ci deve caratterizzare specialmente in quei momenti così importanti per A.A. La coscienza di Gruppo è la voce del Gruppo che grida la propria soddisfazione per una ritrovata sobrietà collettiva, o che chiede aiuto, e che ha una frase di conforto e di speranza a chi si affaccia alla nostra porta per la prima volta. Facciamola funzionare bene questa nostra coscienza ritrovata, evitiamo che qualcuno se ne impadronisca e ci faccia marciare ai suoi comandi. Non facciamo calpestare la nostra unica voce, chi vuole farla tacere è solo per gestire il Gruppo, e quindi ridurlo ad un insieme di alcolisti che pendono dalle sue labbra. Ricordiamoci che in A.A. non ci sono dirigenti, anziani, ecc., certo esiste la leadership, ma essa non è altro che la capacità di ispirare gli altri, di suscitare in loro crescita e riconoscimento del proprio valore, è la capacità di mettersi al servizio di "qualcosa di più grande" senza nulla pretendere.... il leader guida, il capo conduce. E' fondamentale ricordarci, sempre, che il bicchiere è alla distanza di un braccio, per tutti.

Un confronto reale

Sono Antonella e sono alcolista; dopo una lunga chiacchierata con un amico, stamattina mi sono svegliata con una serie di riflessioni sull' argomento "ITALYPAA", gruppo che mi crea perplessità, dubbi e a volte anche paura.

Io mi sono confrontata con alcuni componenti e ho trovato degli alcolisti, la maggior parte di essi giovani con entusiasmo, che fanno attrazione e desiderano trasmettere il messaggio di A.A. allora perché mi creano queste perplessità? Ho sentito più volte dire che sono presuntuosi, si credono chissà chi, evitano il confronto con i Servizi Generali, mi domando chi di noi vorrebbe confrontarsi con persone che costruiscono muri comunicativi. Io nella mia esperienza i muri li costruivo quando, o non avevo argomentazioni o avevo paura. Paura di che cosa? Paura del nuovo, paura di tutto ciò che non conosco, paura di ciò che non ho mai fatto o che a volte la mia ottusità mi ha impedito di fare.

Riflettevo poi sulla mia generazione che ha vissuto vari cambiamenti: siamo passati dalla fotografia in bianco e nero alla fotografia a colori, e da quel momento avrei subito cambiamenti epocali che mi avrebbero scombusso la vita e tutto questo è avvenuto molto velocemente; gli A.A. giovani invece no, la loro ge-

nerazione è nata nell'era digitale, e conoscono molto bene questo tipo di comunicazione. Io più volte mi sono chiesta come potevo far arrivare il messaggio all'alcolista giovane e la risposta che mi sono data, dopo aver parlato con loro, è così... in questo modo, comunicando online, per questo ringrazio questo periodo di isolamento.

I giovani A.A. in questo modo partecipano alle riunioni /convention mondiali anche se il loro portafoglio non lo permette, conoscono nuovi amici e ascoltano testimonianze di varie culture, aprono la mente nel rispetto dei principi di A.A.

Ultima riflessione è rivolta alla Preghiera della Serenità "...la saggezza di conoscerne la differenza". Io sono cresciuta pensando che il saggio è quella persona esperta che usa questa esperienza per essere sereno, i giovani alcolisti hanno entusiasmo che a volte scambio per protagonismo, penso che il confine tra entusiasmo e protagonismo sia molto vicino e a volte interpretabile. Chi di noi in gioventù non è stato chiamato presuntuoso perché era semplicemente entusiasta o viceversa; allora mi viene da dire "Antonella fai il primo passo verso di loro, cerca di conoscerli e probabilmente si può creare una bellissima alleanza e collaborazione".

Serene 24 ore

I giovani in A.A.

Mi chiamo Luca e sono un alcolista. A volte è ancora difficile da dire, ma è una realtà che piano piano sto imparando ad accettare. Ho cominciato a bere intorno ai 13 anni e l'alcol mi ha accompagnato fino a poco meno di un mese fa, alla soglia dei 29. Penso che "accompagnato" sia la parola giusta: era il miglior supporto in ogni situazione, nei momenti felici ed in quelli tristi. Quando ero con gli amici e mi stavo divertendo, mi faceva divertire di più. Quando volevo avvicinare una ragazza, mi dava coraggio e scacciava insicurezza e timidezza. Quando poi ci ero insieme, mi aiutava ad essere affascinante e brillante, e anche il sesso sembrava migliore e più facile con qualche bicchiere in circolo. Quando ero triste, era la miglior compagnia: sembrava non chiedere nulla ma solo confortarmi. Quando ho perso i miei genitori, era lì per me, mentre dopo i primi periodi tanta gente si allontanava. Mai avrei pensato che un amico così caro mi si rivoltasse contro, ma mi ero preso in giro per tanto tempo: piano piano, un bicchiere alla volta, mi riempiva di illusioni, mentre più in profondità stava prendendo il controllo della mia vita. Non intendo dire che sia così per tutti, ed ancora un po' invidio chi riesce a bere e a fermarsi, ma ad un certo punto non è

stato più così per me. Non potevo più fermarmi ad un solo calice durante l'aperitivo, o ad una sola birra con la pizza. Una volta cominciato, qualcosa dentro di me mi spingeva a continuare a bere. Se gli amici me lo facevano notare, la volta successiva approfittavo della scusa di andare in bagno per buttare giù shottini al bancone, o cercavo di tenere duro e terminare la serata il più presto possibile per tornare a casa dove sapevo di poter continuare a bere senza che nessuno mi giudicasse. Ho presto cominciato a bere da solo, per ovviare a questi inconvenienti. Ho cercato di limitare le mie bevute a momenti della giornata precisi, tentando dei periodi di astinenza, tentando di prefissarmi una quantità di bicchieri e poi fermarmi. A volte, per brevi lassi di tempo, ci sono anche riuscito, ma piano piano ritornavo alle quantità e ai ritmi precedenti, spesso anche aumentando. Il mio caro amico stava prendendo il controllo della mia vita, distruggendone parti sempre più grandi e distruggendo me, fisicamente, emotivamente e spiritualmente. Intanto continuavo a dirmi che non avevo un problema di dipendenza, ma che il problema era nel mondo, nella vita che mi aveva tanto fatto soffrire, finché è cambiato qualcosa.

Ho perso definitivamente il controllo e sono stato sull'orlo della morte, salvato da mio fratello che mi ha consigliato di cercare i gruppi di AA. Così ho fatto, a capo chino, conscio per la prima volta nella mia vita che l'alcol mi aveva sconfitto, vergognandomi, sentendomi una nullità. Ho preso in mano il telefono e ho chiamato: dall'altra parte mi ha risposto una voce amica, che per la prima volta in tanto tempo capiva davvero quello che dicevo e sentivo, perché ci era passata prima di me, e ha cominciato ad avvicinarmi alla fratellanza di AA. Ero restio, pensavo che l'età fosse un problema, che avrei trovato solo gente molto più vecchia di me, che quindi aveva esperienze diverse, vite diverse: sbagliavo. Al di là dell'età anagrafica e delle esperienze di vita, nei gruppi ho trovato l'uguaglianza dovuta alla comprensione totale, e da questa comprensione un affetto e un supporto che non credevo possibili. Ora è quasi un mese che non bevo, e questo lo devo alla speranza che AA e queste persone mi danno ogni giorno: non sono una mandria di musoni che si piange addosso, sono persone che vivono una vita sobria dopo anni di sbronze e che nella vita hanno trovato una gioia e una serenità, nei suoi alti e nei suoi

bassi, che nemmeno nei momenti di bevute intense ho provato. Sono la testimonianza vivente che esiste qualcosa di meglio, che ammettere la sconfitta non significa arrendersi alla vita ma darsi una possibilità di viverne una diversa, e dai sorrisi, dalle gran risate che si fanno, dalla leggerezza che vedo nei loro cuori, sembra sicuramente una vita migliore di quella che ho fatto fino ad ora con la compagnia della bottiglia. L'alcolismo non ha età e nemmeno ce l'ha AA, e sarò sempre grato a questa fratellanza per avermi dato la forza di tentare un nuovo percorso di vita, per la speranza che mi trasmette nel guardare questo percorso, per le gioie che piano piano mi fa scoprire e riscoprire. Anche in questo momento di difficoltà generale, con tutti i problemi legati alla pandemia, il messaggio mi è stato trasmesso e continua ad essermi trasmesso: le stanze dove si riuniscono i gruppi sono chiuse, ma l'associazione continua a funzionare, tramite telefono, teleconferenze e videoconferenze, dimostrando ancora che nel momento del bisogno, nonostante le difficoltà, una mano amica c'è. Sono Luca e sono un alcolista che ha trovato un modo per ritornare a vivere la vita, e posso garantire che vale assolutamente la pena fare almeno un tentativo.

Prendemmo una decisione

Tutti noi, ora che siamo in A.A., abbiamo dovuto prendere una cruciale decisione prima di sentirci al sicuro nel nuovo stile di vita senza alcol. Abbiamo dovuto affrontare con realismo e onestà la verità su noi stessi e sul nostro bere; abbiamo dovuto ammettere che eravamo impotenti nei confronti dell'alcol. Per molti di noi questa fu la più dura ammissione che mai avessimo fatto.

Sull'alcolismo non ne sapevamo troppo. Avevamo una nostra opinione sulla parola "alcolista": la collegavamo all'idea di un derelitto abbandonato da tutti, pensavamo che sicuramente significasse debolezza di volontà e di carattere. Alcuni di noi rifiutarono l'ammissione di essere alcolisti, altri lo ammisero solo parzialmente.

La maggior parte di noi, comunque, fu sollevata quando ci fu spiegato che l'alcolismo era una malattia. Capimmo che c'era del buon senso nel fare qualcosa circa la malattia che minacciava di distruggerci, smettemmo di cercare di ingannare gli altri e noi stessi pensando che avremmo potuto controllare l'alcol mentre i fatti dimostravano il contrario. Fin dall'inizio fummo rassicurati che nessuno avrebbe potuto dirci che eravamo alcolisti: l'ammissione doveva venire da noi, non dal dottore, dal sacerdote, dalla moglie o dal marito.

Doveva essere basata su fatti che conoscevamo noi stessi; i nostri amici potevano capire la natura del problema ma solo noi avremmo potuto dire con sicurezza se il nostro bere fosse o no fuori del nostro controllo.

Spesso chiedevamo: "Come posso capire se sono realmente un alcolista?" e ci fu detto che non vi erano rigide regole per definire l'alcolismo. Imparammo, però, che vi erano chiari sintomi rivelatori: se ci ubriacavamo quando avevamo ogni ragione per rimanere sobri, se il nostro bere peggiorava progressivamente, se non ci procurava più quel gran piacere di un tempo, questi erano da considerarsi sintomi della malattia che chiamiamo alcolismo. Riesaminando passate esperienze e le loro conseguenze molti di noi furono capaci di scoprire ulteriori motivi per riconoscere la verità su se stessi.

Naturalmente, la prospettiva di una vita senza alcol appariva desolante. Temevamo che i nostri nuovi amici in A.A. sarebbero stati noiosi o, peggio ancora, allucinanti predicatori. Scoprimmo invece che erano esseri umani come noi ma con la particolare virtù di comprendere il nostro problema, con molta simpatia e senza giudicarci. Cominciammo a chiederci che cosa dovessimo fare per rimanere sobri, che cosa ci sarebbe costato

far parte di A.A., chi guidasse l'associazione, localmente e a livello mondiale. Presto scoprimmo che non vi era alcun dovere in A.A., che a nessuno veniva richiesto di seguire alcun rituale formale o modo di vivere. Imparammo anche che in A.A. non vi sono quote o tasse di alcun genere: con i nostri contributi volontari si fa fronte alle spese della stanza per la riunione, dei rinfreschi, della Letteratura e ciò che avanza viene dato

all'associazione perché possa essere utilizzato per trasmettere il Messaggio di speranza di A.A. ad altri alcolisti. Ma neanche questo genere di contributi è un requisito per essere membri di A.A.

Presto ci fu chiaro che A.A. ha solo un minimo di organizzazione e non vi è alcuno che dia ordini. I Servizi necessari al Gruppo sono svolti da membri che ruotano con regolarità lasciando il posto ad altri; questo sistema della "rotazione" è molto popolare in A.A.

**Voglio essere felice,
cosa posso prendere?**

**La decisione di
smettere
di bere**



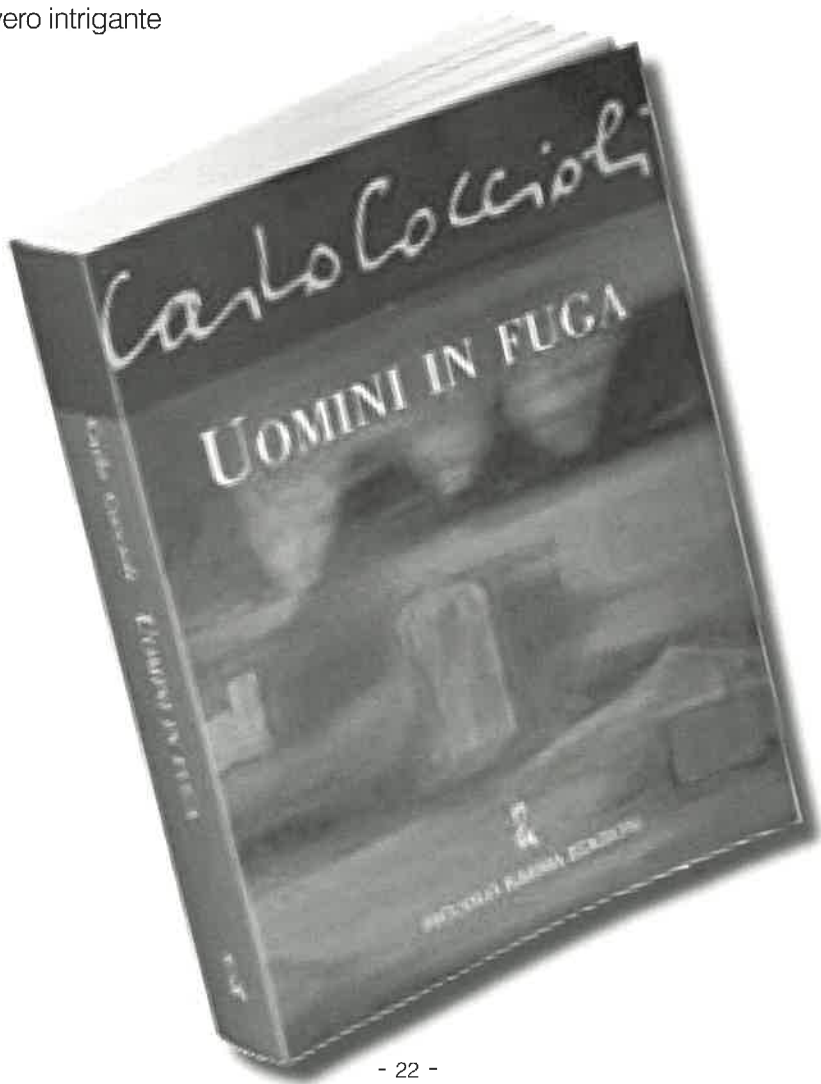
Uomini in fuga

Mi chiamo Manuel e sono un "alcolista": questa frase (cambia solo il nome) apre le porte dell'universo degli A.A. o "Alcolisti Anonimi". Si tratta degli uomini e delle donne che, dopo essere fuggiti da sé stessi per mezzo dell'alcol - perché non accettavano le dimensioni abituali del tempo e dello spazio - fuggono l'orrore dell'alcolismo per finalmente, attraverso un'appassionante terapia di gruppo, riconciliarsi con la vita. Documento ossessionante, ai limiti della science-fiction, questo libro espone le miserie e la gloria della dipendenza: prima la funesta dipendenza dell'alcolista attivo nei confronti della bottiglia, poi la dipendenza salvatrice dell'alcolista anonimo nei confronti del Gruppo. In quanto svela, attraverso un'analisi spinta fino a sottigliezze vertiginose, il meccanismo della riabilitazione, è un testo insostituibile per medici e sociologi. Per chiunque si trovi in contatto col dramma dell'alcolismo, sarà un manuale di speranza. Originalmente interpretato come l'aspetto patologico del fenomeno religioso - e ora ci si può domandare se gli A.A. non siano gli adepti di una religione delle catacombe - il fenomeno della fuga alcolica si trasforma in "Uomini in fuga" nel tema di un immenso affresco colmo di personaggi incompara-

bili. A questo punto sorge spontanea una domanda: come mai l'uomo, lo scrittore Carlo Coccioli - sicuramente non alcolista - si interessò così tanto all'alcolismo e agli Alcolisti Anonimi da dedicare loro un libro talmente impegnativo, sotto molti profili, da fargli ammettere nel libro stesso: "Sono alle prese con gli ultimi capitoli. Mi sento soffocato: ogni giorno scopro qualcosa di nuovo. Non si finisce mai"? La risposta non è facile. Non c'è dubbio che l'alcolismo entrò prepotentemente nella sua vita attraverso Hector (che col nome di Juan Manuel diventerà il protagonista di Uomini in fuga) un suo giovane, molto caro amico che poi adotterà. Ma riteniamo si possa anche sostenere come l'incontro con Alcolisti Anonimi, attraverso la conoscenza diretta con molti Gruppi, gli consentì di accedere a quel grande complesso di principi spirituali che costituiscono l'universo di A.A. e che molto si adattavano alla sua particolare personalità. Non a caso lo scrittore è stato definito dalla critica "un vagabondo spirituale", "un anarchico dello spirito", "un anticlericale di molta fede". L'amore di Coccioli per Alcolisti Anonimi era talmente profondo da non consentirgli di nascondere il suo rancore nei confronti dell'Italia, dove negli anni 60, a differenza di quanto

avveniva in altri Paesi, questa Associazione non riusciva ancora a mettere radici. E tale situazione, a suo giudizio, era determinata dall'incapacità degli italiani di affrontare un percorso fortemente spirituale, quale è quello che propone Alcolisti Anonimi, avendo in buona sostanza delegato da sempre alla Chiesa la gestione delle loro faccende spirituali. La tesi di Coccioli, ci appare davvero intrigante

(e anche di questo lo vogliamo ringraziare!) e ci invita ad una breve riflessione sugli anni 50/60 in relazione al rapporto degli italiani con la Chiesa, all'alcolismo di allora e alla (ritardata?) nascita della nostra Associazione. Se ci caliamo in quegli anni dobbiamo ricordare che tantissime famiglie



italiane andavano a Messa almeno la domenica, frequentando spesso la Parrocchia e l'oratorio, e che il Padre Spirituale (se preferite, lo "sponsor") di molti italiani era proprio il Confessore. Questa impostazione culturale, condizionando in qualche modo l'impegno spirituale degli individui, può aver influito sul ritardo della nascita e dello sviluppo di A.A. in Italia? Può anche darsi, ma non possiamo dimenticare che in quegli anni nel nostro Paese il fenomeno dell'alcolismo era tutto sommato abbastanza contenuto: a differenza di quanto avveniva in altri Paesi, da noi su ogni tavola c'era sempre un fiasco o una bottiglia di vino che, insieme alla pasta, al pane e all'olio, era una componente base della nostra alimentazione; e la dipendenza dall'alcol era considerarsi un brutto vizio di cui vergognarsi ("omo di vino non vale un quattrino", si diceva in Sicilia) e, possibilmente, da nascondere dentro le mura domestiche. L'alcoolizzato era in genere identificato nell'ubriacone del paese, o del quartiere, frequentatore di bettole, oppure nel barbone che dormiva sotto i ponti. Nei casi estremi, come abbiamo visto, c'erano i manicomi. In un simile contesto sociale e culturale, senza il terreno sotto i piedi, difficilmente A.A. avrebbe potuto mettere radi-

ci. Cosa che invece puntualmente avvenne negli anni 70, quando la nostra economia da agricola era diventata prevalentemente industriale, il tenore di vita era aumentato, le abitudini alimentari erano cambiate, le osterie lasciavano il posto ai bar e accanto al bere di tipo familiare si andava progressivamente consolidando un bere di tipo sociale. E non ultimo, la classe medica cominciava a interessarsi al problema, che evidentemente stava acquisendo dimensioni significative. Finalmente si erano create le condizioni perché la pianta di A.A., ben innaffiata e concimata dai nostri pionieri, cominciasse a dare i suoi frutti. Per concludere, in linea con l'impostazione che ci siamo dati, riportiamo un estratto dal primo capitolo di Uomini in Fuga libro per cercare di dare un'idea dei suoi contenuti. Ovviamente vi invitiamo a leggere il libro nella sua interezza: è davvero sorprendente! Juan Manuel, che l'anno scorso a questa stessa data incarnava, lui che forse non ha nemmeno trent'anni, il caos fisico e morale, un caos sfiorante l'abiezione, ha stabilito diligentemente, stamattina quando si è alzato, l'impiego della sua giornata. Uscirà dall'ufficio - lavora come avventizio nel ministero dell'Educazione Pubblica - alle due e mezza precise.

**IL MOTORE SENZA BENZINA E' INUTILE,
LA PIANTINA NON CURATA MUORE
LA NOSTRA RIUNIONE STAMPATA
SENZA LE NOSTRE TESTIMONIANZE
NON HA SENSO. INOLTRE,
NEGHIAMO LA POSSIBILITA'
DI PARTECIPARE ALLA VITA DI AA
A CHI NON PUO' FARLO.
LA NOSTRA TESTIMONIANZA,
USCENDO DALLE MURA DEL
NOSTRO GRUPPO POTREBBE RIDARE
LA VITA O ESSERE DI AIUTO
A CHI STA SOFFRENDO.
QUELLO CHE TENIAMO PER NOI,
E' PERSO, QUELLO CHE DONIAMO
AGLI ALTRI CI RITORNA INDIETRO
CON GLI INTERESSI.**



The background of the page is filled with a dense, light gray illustration of coronavirus particles. These particles are depicted as spherical entities with numerous small, triangular spikes protruding from their surfaces, characteristic of the SARS-CoV-2 virus. The particles vary in size and are scattered across the entire page, creating a textured, scientific backdrop.

Io... il Corona Virus e il Programma di A.A.

INSERTO

Pasqua con il Corona virus

Ciao a tutti sono Catia e sono un alcolista. Oggi è Pasqua, ma non è una Pasqua come tutte le altre è molto insolita. Siamo tutti confinati nelle nostre case a causa di una pandemia che sta facendo molte morti in tutto il mondo. Per me la domenica, o comunque un giorno di festa, era dedicata alla cura dei miei figli preparando pranzetti succulenti perché sono sempre venuti a mangiare da me per pranzo. Ora non si può più, ed è già dai primi di marzo che non ho occasione di vederli se non tramite le videochiamate.

Io non sono mai stata per gli abbracci e le dimostrazioni di affetto fisiche, ma adesso pagherei per poterli abbracciare e dire loro quanto gli voglio bene.

Tutto sommato a parte questa sorta di arresti domiciliari forzata non ho desiderio di bere... cerco di impegnare le mie giornate facendo quello che mi fa stare bene, leggere, fare l'uncinetto, ascoltare musica, cantare e scrivere. Para-

dossalmente sono entrata in Alcolisti Anonimi per non rimanere da sola, visto che mio figlio, che abitava ancora con me, mi ha messo davanti a una scelta, o farmi aiutare da qualcuno per uscire da questo problema, oppure lui sarebbe andato a vivere con suo padre.

Io spaventata dal fatto di potere rimanere da sola, visto che ero anche reduce dalla separazione con mio marito, ho deciso di farmi aiutare e ho chiamato il numero di Alcolisti Anonimi e da allora ho iniziato il mio percorso e ad oggi sono sei anni che non bevo.

Pensate che Miracolo ha fatto per me questa associazione.

Io che avevo paura di rimanere sola, adesso mi ritrovo sola, ma senza la voglia di bere. Ovviamente con il sostegno di tanti amici che, causa emergenza, vedo solo in videochiamate e che comunque mi danno la forza di andare avanti e di proseguire con il mio programma un giorno alla volta.

Un Grazie di cuore a tutti voi per esserci.

Serene 24 ore

Catia- Emilia Romagna

Corona virus

Ciao a tutti, sono Andrea e sono un alcolista. Entrai per la prima volta in A.A. qualche ventiquattro ore fa, dove iniziai il mio recupero, fatto di riunioni, seminari e con due partecipazioni al grande raduno di Rimini.

Premetto che essendo agli inizi del mio recupero, e avendo perso il lavoro a causa della mia malattia (alcolismo) avevo tanto tempo libero da dedicare all'Associazione; pertanto dopo qualche mese feci anche informazione pubblica. Tutto procedeva per il meglio, finché trovai lavoro in un ristorante prestigioso, e ciò mi riempì di orgoglio...

Cominciai a frequentare sempre meno, trovando scuse su scuse (ero stanco, volevo stare con la mia compagna) e interruppi tutti i contatti con l'associazione e gli amici di A.A., ignorando più volte il bene che mi era stato trasmesso dal programma, ma ancor peggio, pensai che l'associazione mi aveva insegnato un nuovo stile di vita senza alcol, niente di più sbagliato. Lavorando tanto dopo essere stato disoccupato per molto tempo, iniziai a pensare soltanto a me stesso, tornando ad essere l'alcolista che sono, egoista, opportunist, menefreghista e ancora peggio ingrato all'associazione che mi aveva dato la nuova vita. L'otto marzo del 2020 arrivò il Corona Virus e la pandemia fu mondiale.

Mi ritrovai ad essere chiuso in casa, obbligatoriamente...vivo da solo e sin da subito ricominciai a fare terra bruciata intorno a me, sia con la compagna che con gli amici, spingendomi verso la chiusura totale anche con la mia famiglia.

Cadevo sempre più in basso, facendo ritornare a galla egoismo, rabbia e risentimento. Giorno dopo giorno era sempre peggio, ero solo, in due mesi ho riperso tutto (tranne il lavoro) e mi sentivo mangiato dentro dai sensi di colpa e per la cattiveria che ero riuscito a tirare fuori.

Sconfortato e piangendo notte e giorno, ebbi un crollo emotivo devastante, di nuovo la mia vita era fuori controllo; disperato, scrissi un sms ad un amico di AA che non sentivo da quattro anni, non senza vergogna per non essere stato grato per la cura con cui amici e associazione mi avevano accolto la prima volta.

In meno di due minuti, ecco la mano di AA sempre presente: squillò il telefono, era l'amico a cui scrissi, e che non titubò nemmeno un attimo a farmi sentire subito meglio facendomi parlare, sfogare e farmi sentire di nuovo un AA. Purtroppo in questo periodo di Corona virus ci nega ogni assembramento e non ci permette di vedere nemmeno i nostri cari, e quindi nemmeno le riunioni di

AA; ma l'amico aveva per me la soluzione e mi informò che la sera stessa il mio gruppo di appartenenza teneva una riunione on line. Decisi subito di partecipare, con tanta voglia di tornare a recuperarmi e sentire l'affetto degli amici di AA. Mi sento subito meglio e tornare a sentire il calore di una riunione mi ha riempito il cuore e come per incanto mi sentivo meno ansioso e nutrivo meno rabbia. Non ero più solo, ascoltai attentamente le testimonianze degli amici, finché non venne il mio turno. Cominciai ad

aprirmi con gli amici e feci ammen-
da di tutti i comportamenti scorretti
(dall'egoismo all'egocentrismo) che
erano riaffiorati in questo lungo perio-
do di non frequenza.

La consapevolezza raggiunta sin
da subito di non essere più solo,
e il voler riaccendere la voglia di
rimettermi sin da subito in cam-
mino verso il recupero che avevo
interrotto fu enorme.

Ringrazio vivamente l'associazio-
ne e gli amici di A.A. per avermi
dato la voglia di tornare, non vo-
glio più andare via, perché nessu-
no merita la mia sobrietà!

Andrea, 39 anni, alcolista



La quarantena (03.05.2020)

Dopo poco più di un anno e mezzo dall'inizio del mio recupero in AA, ecco arrivare un momento storico difficilissimo da affrontare anche per le persone più equilibrate. Nelle settimane precedenti questo tracollo sociosanitario mi è capitato di avere molte intuizioni e un fortissimo risveglio spirituale; stavo affrontando dei problemi di salute, perciò sono stata più di un mese in casa. In quell'occasione ho letto molta letteratura e più leggevo e più comprendevo il grande miracolo che il programma stava compiendo su di me. Dopo anni di prigionia nell'incontrollabilità degli impulsi, dato da una storia di vita complicatissima, costellata di fortissimi traumi (abbandono, perdite materiali, di affetti, deprivazioni emotive, violenze fisiche e psichiche, malattie complicate e dolorose, tentativi di suicidio), ho cominciato a sentirmi libera senza più catene, mi sono sentita libera di essere me stessa con le mie sole forze e con l'aiuto di quel Potere Superiore di cui il programma tanto parlava e di cui io non riuscivo a sentire dentro il vero significato. Così un'illuminazione mi avvolse intorno al mese di gennaio 2020, quasi come una preparazione a questo tempo. Con l'avvicinarsi della pandemia si scorgeva all'orizzonte per me un altro grave problema. Infatti, da

diversi mesi ormai, mia madre cominciava ad avere un forte squilibrio mentale, sfociato durante la prima settimana di quarantena in Psicosi. Dopo varie vicissitudini è riuscita ad entrare in ospedale e lì apprendo che ha una polmonite, viene testata covid, ma risulta negativa, rifiuta le cure, io ho la febbre da dodici giorni e sono costretta ad andare in ospedale poiché i medici non riescono a trattarla con la sua patologia psichiatrica. Tutto diventa complesso e complicato, ma non perdo mai la direzione, la speranza, mi affido al programma, allo sponsor, alla letteratura. Mi sento quasi imperturbabile, scopro la mia fermezza, la prontezza nell'azione, l'energia di affrontare qualsiasi dolore; mi trovo a sostenere mia sorella maggiore, che si sente schiacciata da questo peso; mi assumo notevoli responsabilità e trovo soluzioni. Riscopro me stessa. Dopo anni di paure di ogni genere, sembra che ormai non ne abbia più, anzi la situazione così complicata non mi spaventa e mi dà modo di sentirmi indipendente, svincolata da condizionamenti, tanto da sentire una forza più grande di me pervadermi. Mi affido a questa forza e scopro così, nella pratica cos'è il potere superiore, che mi ha permesso di avere fiducia in me stessa e prendere le redini

della situazione e dell'intera famiglia. La situazione familiare e le beghe legali e sanitarie non sono ancora finite, ma oggi so di avere fiducia e che la mia fede mi condurrà alla migliore soluzione per noi tutti. In tutto ciò ho trovato la forza di reinventarmi nel lavoro e nello studio, non ho abbandonato nessuna delle mie attività anzi le ho incrementate. Pur vivendo sola non ho sentito solitudine e ansia, anzi, grazie al programma di AA, che mi ha dato modo di ricostruire tanti legami sociali dentro e fuori il gruppo, ho avuto la compagnia di tanti amici che sono stati al mio fianco e che addirittura nella mia calma hanno spesso trovato rifugio parlandomi delle loro paure e del senso di smarrimento provato durante la quarantena. L'inventario fatto giornalmente mi ha

permesso di guardarmi dentro in profondità; ho scoperto difetti duri da scardinare, ma che finalmente ho visto pregi e capacità che non sapevo neanche di avere, mai valorizzati sia dal contesto in cui ho vissuto sia da me stessa obnubilata dall'abuso e dall'autolesionismo. Questa profonda analisi mi serve per tenere sempre a mente dove posso lavorare con l'aiuto del programma per vivere in sintonia con gli altri e con me stessa, per non perdere mai di vista i miei obbiettivi e tener fede sempre a ciò che sono, per sentirmi sicura e protetta, oltre che per sapermi affidare ogni giorno alle cure del mio Potere Superiore.

Grazie AA, Grazie sponsor, Grazie a tutti gli amici con i quali ho condiviso tale esperienza

GRAZIE
C.M.

Corona virus

Mai come in questo momento delicato in cui stiamo vivendo mi torna utile la Fede, che ho ritrovato nelle stanze di AA, si è manifestata attraverso gli occhi sereni e nei sorrisi degli amici del gruppo, era quello il primo flebile affidamento in un qualcuno che non fossi io.... una sorta di fede-fiducia che ho coltivato giorno per giorno in alcolisti anonimi attraverso un programma di amore verso me stesso e gli altri.

Una volta avrei rinunciato a vedere la Paura che mi viene trasmessa durante il giorno attraverso le parole dei mass-media e che mi parlano di un qualcosa per ora incontrollabile, oggi ho la fortuna di avere gli strumenti che uso tutti i giorni e che mi permettono di mantenere un equilibrio emotivo. Non lascio fuori la paura rinunciando a guardarla, perché se così fa-

cessi lei diventerebbe sempre più forte e prenderebbe il sopravvento sulle mie emozioni governandole.

Sono impotente di fronte al problema ma sereno perché la posso osservare dalla parte di Dio, mano nella mano con Colui che tutto può, facendola entrare nella mia vita e accettandola.

Il mio compito è di impegnarmi nelle mie azioni spirituali quotidiane e nutrire amore verso me stesso e gli altri. Amore con la *A* maiuscola fatto di Altruismo e Sofferenza. So che non sarà facile ma noi alcolisti abbiamo una marcia in più, noi siamo il popolo delle 24 ore e insieme, vicini vicini (ad almeno 1 metro) ce la possiamo fare.

Anche oggi prego e affido le mie azioni a Dio chiedendogli la forza di non bere solo per Oggi...solo quello....e poi le cose accadono . Serena giornata amici.

Paolo- Verona

Io, il corona virus e il Programma di A.A.

Il tema suggeritoci dal Comitato di Insieme in A.A. dei Servizi Generali di A.A. Italia ci invita riflettere sul come il nostro Programma ci aiuta ad affrontare anche le emergenze mai vissute prima. Per poter riflettere meglio sul tema abbiamo preso spunto da letture estrapolate dalla nostra Letteratura ed in particolare da "Il linguaggio del cuore-Il problema della paura" e da "Il compagno di viaggio-Domande e risposte sull'accettazione".

Molti di noi si sono trovati costretti, in questo particolare momento storico, ad una convivenza forzata con i familiari con i quali i rapporti, magari non sempre ma a volte purtroppo, non sono ancora "buoni". Però a differenza di prima, quando eravamo ancora nel problema e l'irragionevolezza e le paure prendevano il sopravvento, grazie all'applicazione dei principi del Programma ci siamo scoperti più amorevoli, tolleranti e pazienti. C'è anche chi, trovandosi in un isolamento solitario perché vive da solo, ha scelto di attingere dagli strumenti che A.A. ci ha donato, condividendo con lo sponsor o nelle riunioni "virtuali" che i Gruppi hanno prontamente organizzato. Non si è chiuso nell'isolamento emotivo ma ha continuato a rimanere in contatto con gli altri membri del Gruppo e spesso è stato d'aiuto a chi, in quel momento, era più fragile.

Il Programma e la sua applicazione ci dà quegli strumenti necessari ad affrontare quotidianamente le nostre paure. L'accettazione, riconoscendo le persone per quelle che sono e le situazioni per come sono, e l'affidamento ci hanno spinto all'azione nel creare un Gruppo di riunione virtuale dove possiamo incontrarci e condividere le nostre esperienze e le nostre difficoltà.

Anche il senso di responsabilità, verso noi stessi e verso gli altri, ha assunto un valore più profondo in questo periodo. Per molti alcolisti come noi il non rispetto delle regole, il porsi al di sopra di tutto e di tutti erano condizioni quasi "naturali" a causa dello smisurato ego e del controllo assoluto che praticavamo sulla nostra vita e che pretendevamo di esercitare su quella degli altri. Il Programma e i suoi principi ci hanno prima responsabilizzati al rispetto delle Ordinanze Governative e successivamente ai suggerimenti dei Servizi Generali nello svolgimento delle riunioni virtuali, sensibilizzandoci maggiormente nel momento spirituale della Settima Tradizione che ha reso, e rende tuttora, unica la nostra Associazione.

Accettare ed affidarsi sono state, insieme all'azione, le parole magiche che ci hanno accompagnato durante la quarantena e che dovranno sostenerci nel ritorno "alla

normalità". Accettare che non tutte le paure scompariranno ma che grazie al Programma potremo comunque agire sul cambiamento, e affidarsi al Potere Superiore, comunque possiamo concepirLo,

per far sì che sia Lui a guidare le nostre azioni e allo stesso tempo per far sì che esse stesse si riducano, ci doneranno quella forza che per tanto tempo abbiamo creduto di non avere, per vivere al meglio "qui ed ora".

Serene 24h a tutti.
Gruppo Fraternità Montesilvano.





LE STANZE TELEFONICHE

**“VOGLIO METTERE IN COMUNE LA MIA ESPERIENZA DI VITA,
CONDIVIDERE DOLORE E GIOIA, PARTECIPARE, PER NON
RESTARE PIU’ SOLO, PERCHÉ DA SOLO NON CE LA FACCIO.”**

Affidamento e amore... #iorestoacasa!

Quanto più diventiamo disposti a dipendere da un Potere Superiore, tanto più siamo di fatto indipendenti." (Dodici Passi e Dodici Tradizioni, pag. 48)

Questa frase della nostra Letteratura sembra scritta per me oggi, 18 marzo 2020, mentre scelgo di restare a casa... Dipendere dagli altri e dalla risoluzione degli eventi mi ha portato e mi porta a vivere prigioniera, succube e animata spesso da euforia o risentimenti... Non posso controllare eventi a cui non so dare una spiegazione, non posso gestire la vita degli altri e nemmeno la mia... In questi momenti mi rendo conto di quanto siano effimeri ed insignificanti pensieri ed azioni in cui normalmente mi affanno. Oggi però posso scegliere di affidarmi a Dio e a principi spirituali e quando riesco a sentirmi parte attiva di un progetto divino per l'umanità e l'universo intero, ho la sensazione di essere libera... anche nell'odissea...; mi sento in pace e tutto mi sembra più semplice per me... un momento alla volta. Affidamento!

Questo è l'antidoto che il Programma mi ha regalato a fronte della grande paura che a momenti mi assale. Oltre alla preghiera, tutta dedicata a chi soffre e ai pionieri in prima linea in questa vera e propria guerra, oggi posso scegliere di fare la mia parte... restando a casa! Sto facendo le cose con calma e, sembrerà assurdo, ma Dio mi sta offrendo giornate piene, in cui procedo antepoendo le cose più importanti, via via che le situazioni mi si presentano nell'arco della giornata. Amo, poi, concepire il Gruppo come un 'incontro di anime' ed è per questo che percepisco che 'funziona' anche in assenza fisica. Accoglienza, ascolto, condivisione, compassione, amore... Sto sperimentando la serenità che dona l'aver cura, in vari modi, delle persone che ho fisicamente e virtualmente intorno. Mi accorgo, oggi più che mai, quanto sia vero che il segreto della serenità sta nello spostare l'attenzione da me stessa verso gli altri e ... lì c'è Dio!

Un abbraccio a tutti e serene 24 ore
Giulia

Io, il corona virus e il Programma di A.A.

Ogni periodo di angoscia e sofferenza, quando la mano di Dio sembrava pesante o perfino ingiusta, sia divenuto un'occasione per apprendere nuove lezioni di vita e per scoprire una nuova fonte di coraggio e come alla fine, inevitabilmente, abbia raggiunto la convinzione che davvero "Dio opera in modo misterioso per compiere le Sue meraviglie.

Da: Dodici Passi e Dodici Tradizioni pag.152 In questi giorni di auto reclusione ho avuto più tempo da dedicare a me stesso e questo ha fatto sì che ancora una volta ho capito che noi alcolisti siamo stati fortunati a soffrire di una malattia che ci ha spinto a cercare la guarigione attraverso la Spiritualità e il Programma di A.A. che ci dice: "Guarda, noi abbiamo delle cose da dare che ti saranno di vero aiuto, purché tu rallenti abbastanza il tuo ritmo di vita e ti rilassi." Il nostro è un Programma di vita che parla di Amore, Umiltà, Onestà, Fratellanza e tanto ancora, ma parla anche di autocontrollo e di prudenza. Ed in questo periodo noi dobbiamo dimostrare tanto autocontrollo e prudenza come ci insegna il nostro programma e la nostra letteratura. Seguendo quanto consigliato dai nostri cofondatori, io vivo la mia giornata con una certa Serenità e questo è dovuto alla mia attenzione nel seguire quanto Alcolisti Anonimi ci insegna: fare programma, leggere la letteratu-

ra, avere uno Sponsor, partecipare alle riunioni del gruppo il più possibile e fare Servizio, perché "SERVIRE è VIVERE" e ci rende gioiosi, felici e liberi! Il mio alcolismo è stato molto lungo, duro e molto doloroso sia per me e sia per le persone care della mia famiglia ma grazie ad A.A. ad oggi sono otto anni e quattro mesi che non bevo, ma la cosa più importante è che sto guarendo spiritualmente e, come cito sempre nelle riunioni di gruppo, sto percorrendo la mia nuova autostrada e sono giunto all'ottavo chilometro e quattrocento metri sarebbero 8 anni e 4 mesi lasciando dietro di me l'oscurità Spirituale e più vado avanti è più la mia autostrada diventa limpida e luminosa. Con il corona virus non si scherza, ma noi possiamo superare anche questo scoglio che per me è più semplice da sopportare raffrontandolo all'alcolismo dei tempi passati. Senza Programma di A.A. e della sua Letteratura sono certo che non avrei potuto sopportare anche questa ulteriore prova. Ma nella mia meditazione serale, ringrazio sempre il mio Potere Superiore che aveva deciso di offrirmi una ulteriore possibilità di rinascita per farmi affrontare la mia nuova vita con tanti nuovi stimoli spirituali.

Cari compagni di viaggio vi auguro giornate serene e se qualche ombra annuvolerà la vostra giornata, cercate conforto nelle nostre letture ed avrete le risposte che attendete. Tanta serenità.

Maurizio

Area Abruzzo e Molise

Cammino con il Signore

Ciao Salvatore, come stai?
Io sto bene, e il Signore mi sta accompagnando durante questo difficile periodo senza Gruppi. Devi sapere che nemmeno noi ci incontriamo, ormai sono quasi due mesi, perché il governo ha deciso questa misura precauzionale per evitare che il virus si possa diffondere. Ed è questo il motivo per il quale non veniamo, purtroppo, nemmeno in carcere. Comunque, dopo alcune 24 ore di sobrietà, sono giunto a credere che le cose migliori della vita non sono cose. Non c'è niente oggi, qui, in questo preciso istante che vorrei non fosse così com'è. In questo periodo di quarantena sono costretto a casa, dentro queste quattro mura, senza avere la possibilità di uscire e andare a fare una passeggiata o una corsa nel parco per non contagiare, a mia insaputa, gli altri. Comunque sono grato di tutto quello che ho, anche se è poco, perché l'alternativa sarebbe tornare a sprofondare nell'inferno più profondo. Il Gruppo, la letteratura, lo sponsor; abbiamo bisogno l'uno dell'altro e, soprattutto, abbiamo bisogno del nostro Potere Superiore,

di questo Dio d'amore, comunque noi possiamo concepirLo. Sono più contento nella mia casa di quanto potrei esserlo in un qualsiasi hotel a cinque stelle in una qualsiasi altra parte del mondo. Questa pandemia mi fa sorridere perché ho già vissuto il mio periodo buio, e ti assicuro era molto buio. In questo periodo sto riscoprendo, come tutti d'altronde, certe capacità alle quali attribuisco alcun valore. Dio, come solo io posso concepirLo, mi sta dando un'altra opportunità! Sono convinto che mi stia dando una nuova possibilità, la possibilità di vivere una vita nuova. Le mie ambizioni, i miei egoismi, il mio orgoglio, mi hanno spinto ad esaudire desideri malsani e negativi. Devo cercare di eliminare tutte queste imperfezioni del mio carattere ed essere grato per tutto quello che ho, anche se, specialmente per te, è molto poco!

Sono immensamente grato che il mio Potere Superiore mi abbia dato, tramite tua sorella, la possibilità di condividere con forza la mia esperienza nella speranza di aiutarti e tenerti lontano dall'alcol.

Ti voglio bene

Padova- Gruppo "La Via d'Uscita"

Antonio alcolista

Riunione di un Gruppo A.A. via whatsapp al tempo del COVID-19

Anche noi, del gruppo Udine 1, pur di rimanere uniti in questo periodo, siamo ricorsi ai mezzi di comunicazione moderni, come le stanze telefoniche o WhatsApp, e, questa, è la sintesi di una riunione basata su quest'ultimo mezzo.

Enunciato, presentazione del tema, difficoltà eventuali, e inizio riunione.

A – Questo Passo mi ha permesso di scaricare tutte le ansie e i difetti di carattere che mi perseguitavano: attacchi di autocommiserazione, manie di grandezza, ecc. Il mio sponsor è il Gruppo, per ora, con tutti i suoi componenti. Nel gruppo scarico le mie miserie per poter essere sempre più umile e sereno

S – Carissimi, buona sera. Il Quinto Passo è il Passo in cui uno si mette a nudo, spiritualmente, per fortuna, di fronte a Dio, a sé stesso, e ad un altro essere umano. Se voglio raggiungere l'equilibrio che non ho mai avuto in passato, devo assolutamente farlo. Mi serve per liberarmi dalla zavorra interiore che ho accumulato vivendo a pieno i sette vizi capitali, esclusa l'accidia. L'ho fatto prima ancora del Primo Passo, spinto dall'amico Carlo C., uno dei fondatori di AA in Italia, ed è stata la mia salvezza. Lo sponsor non si è né meravigliato, né sorpreso; non mi ha né condannato, né giudicato. Mi ha semplicemente ascoltato. Nella mia vita di alcolista attivo, ho fatto cose

gravissime, delle quali non mi sono vergognato di condividere con il mio compagno di viaggio. Onestà con me stesso. E' il Passo della liberazione, della liberà.

E – Il Quinto Passo, per me è ancora un "work in progress"! E' molto difficile capire fino a che punto mi posso aprire. Ci sono cose nel mio cuore (sia belle che brutte), che continuo a considerare solo mie. E' già un passo avanti ammettere di potervi parlare a voce.

M – Grazie per avermi introdotto nel Gruppo virtuale. Il Quinto Passo è per me caldissimo. Una specie di scoglio, quasi insormontabile. Spero che ci potremo confrontare di nuovo sull'argomento a voce, o, meglio, de visu. Vi abbraccio tutti. Mi mancate.

S – Lo sponsor serve a liberarmi dai rimorsi che tutti i viventi hanno, appunto perché umani, causati da: lussuria, in tutti i temi, avarizia con gli altri, ira con chi non ti batte le mani abbastanza, furto materiale e morale al prossimo, insomma di tutto quello che voglio portare nella tomba. Anche se hai svariati anni di sobrietà e non fai questo Passo, lo dice Bill, prima o poi tornerai al bicchiere... via la vergogna, e apriamo il nostro cuore alla gioia di vivere.

Secondo me, noi umani, commettiamo tutti gli stessi errori, ma abbiamo difficoltà a liberarci del loro peso. A me andava da

dio uno sponsor come il prete in confessione; ti dava l'assoluzione e tutto era finito. Il Quinto, richiede umiltà, onestà e voglia di liberarti, finalmente, dai sassolini che ti impediscono un cammino sereno e tranquillo.

E – Infatti, ho letto proprio quel brano su "Come la vede Bill", che ricorda questo pericolo. L'ho collegato alla mia precedente ricaduta, e mi ha fatto riflettere. Ci sono domande che ancora mi pongo, ma so dove trovare le risposte. Mi serve ancora un pochino di tempo, sicuramente non ci sto dormendo sopra.

G – Ciao a tutti. Il Quinto Passo è il Passo della liberazione, in quanto parlandone con il mio sponsor, con onestà e sincerità, mi sono liberato dai sassolini che mi stavano facendo male. Questa è la liberazione dell'anima.

B – Sicuramente io i miei torti ho cominciato a capirli quando sono arrivato al Gruppo. In questi anni, ogniqualvolta si è parlato di questo Passo, io sono stato sempre ad ascoltare. Penso di essere riuscito in parte a capirlo, anche perché quando si parlava di Dio, pur avendo trascorso un passato in stile cattolico, questo Dio un po' mi disturbava, ma quando al posto di Dio ho messo il mio Potere Superiore, ho iniziato a ad esaminarmi e a vedere i miei torti, anche perché quando ero nel problema quel Dio era praticamente l'IO: IO così, IO colà, mentivo, facendo apparire le cose come volevo IO. Il Gruppo, gli amici, con le loro testi-

monianze, mi hanno aiutato a capire che se avessi voluto, la soluzione era quella di svuotare il sacco. Quando un amico mi ha chiesto di farlo con me, l'ho fatto stando ad ascoltarlo, senza giudicare e con serenità, mentre lui mi raccontava i suoi vissuti. Mi sono sentito sollevato, e così dopo un po' sono riuscito a capire i torti ed il male fatto.

Questo, succede ancora ogni volta che un'amica o un amico è nel problema, e chiede aiuto. Ripenso ai torti fatti, e, così facendo, mi sollevo dai miei. Non avevo mai messo in conto di essere io a ricevere un Quinto Passo. Questo mi dà una carica emotiva, e mi aiuta a vivere serenamente le mie 24 ore.

M – Il problema non è aprirsi con qualcuno come te, che vive quello che vivi tu, e che ha un trascorso come il tuo, è piuttosto riuscire a mettere insieme un discorso più possibile, esaustivo, che sia soprattutto totalmente sincero. Molto dura...

A – Devo esplorare la parte più profonda e scura di me per guarire la mente e il cuore. Rivelando i miei segreti più nascosti, posso sbarazzarmi dei sensi di colpa, cambiare il mio modo di pensare, e, soprattutto, me stesso.

La condivisione della mia storia mi invita ad essere onesto con me stesso e con gli altri. Indubbiamente è un'attività nuova, che prima non conoscevo, un nuovo linguaggio da apprendere. E' necessario che mi liberi dei pesi che mi porto den-

tro se voglio trovare la serenità tanto cercata, favorire il cambiamento nel modo di affrontare le situazioni della vita quotidiana. Quello che è fatto è fatto, e non può essere cambiato, però posso modificare il mio atteggiamento. Per essere finalmente libero, devo avere l'umiltà di guardarmi dentro, ed accettare con onestà ciò che trovo. Condividere questi macigni, vuol dire fare l'esperienza di sentirsi accettati, una sensazione di liberazione. Sistemi più facili non ce ne sono.

S - Molti anni fa, in Via Montegrappa, qualcuno, per trovare una pace interiore che bramava da tempo, ha voluto fare il suo Quinto Passo in Gruppo. Esperienza kafkiana! Chi non riusciva a rimuovere il rimorso della masturbazione, chi l'ossessione per aver violentato la donna di servizio, chi le corna fatte al marito o alla moglie, chi il duro convivere fra moglie e amante, chi il furto perpetrato ai danni del suo datore di lavoro, chi il rimorso di aver fatto l'amore nel suo letto matrimoniale con una prostituta, mentre la moglie partoriva in ospedale, chi....ad un certo punto il Segretario, allarmato, decise di stoppare tutti, perché se fossero venuti i Carabinieri, per un controllo, succedeva spesso a quel tempo, metà sarebbero finiti in carcere. Normali esseri umani, che presi dall'entusiasmo della liberazione, si aprivano con gli amici per rendere meno pesante il loro fardello.

A - Ho dovuto ammettere di fron-

te ad altri la natura esatta dei miei torti. Era palese agli occhi di tutti, ma probabilmente è stato un bene, perché solo con l'onesta, puoi, non dico rimediare, ma almeno trovare delle soluzioni. Se non ammetto delle cose, non posso trovare le soluzioni. Se non sono onesto e sincero con voi, non posso pretendere che mi diate una mano. Da che mondo è mondo, chiunque deve, dovrebbe riconoscere i propri torti, le proprie colpe. Solo così può proseguire il proprio cammino, altrimenti ci si arenerebbe. Parlo per me: il problema c'era, era evidente, non potevo non ammetterlo...e mi sono sentito di dover fare un mea culpa.

S - Non è facile liberarsi di tanti pesi, ma per guarire le nostre ferite ed aprire mente e cuore non c'è alternativa che condividere con chi ha vissuto la tua stessa sofferenza, più spirituale che fisica. Io sono sempre in cammino. Nulla è facile, se non mi metto a nudo e mi guardo dentro senza limiti. Grazie delle vostre testimonianze, nelle quali, come sempre, mi riconosco.

S - Attenti però perché questo Passo ha anche portato a delle ricadute. Qualcuno l'aveva fatto con persone che, invece di mantenere il sacro segreto, avevano colto l'occasione per comunicare ad altri i segreti ascoltati. La scelta dello sponsor è molto importante.

A - Infatti, il pettegolezzo può uccidere le persone. Conservare un segreto è una responsabilità grandissima, e

dobbiamo tenerlo sempre presente.

G – Certo, la scelta dello sponsor è molto importante, io per mia fortuna, lo avevo già prima di entrare in AA, e mi è stato più semplice aprirmi e liberarmi dei rimanenti sassolini, ma è un sollievo ancora oggi parlarne ed essere in pace con me stesso.

N – L'autoinganno e l'autocommiserazione non mi hanno permesso di vivere serenamente. Quando ho capito che dovevo smetterla di giustificarmi, ho accettato di cambiare. Ho guardato negli occhi il mio sponsor, è gli ho rovesciato addosso tutte le mie "disgrazie". Lui ha minimizzato e raccontandomi qualcosa di sé, ha aggiunto qualche suggerimento. Posso cambiare il mio futuro se umilmente ed onestamente imparo a perdonarmi. Il mio sponsor mi ha mostrato la strada di AA attraverso le Tradizioni, e ho capito molto di come può essere gratificante vivere spiritualmente. Il confrontarmi onestamente mi ha dato la libertà di essere me stessa come avrei sempre voluto essere. Grazie al mio sponsor.

V – Quinto Passo. E' il Passo che per orgoglio non intendevo fare, perché ritenevo che nessuno era adatto ad ascoltare le mie chiacchiere mentali, e trovavo sempre la scusa per non farlo. Poi, non so perché, un giorno

qualsiasi ho trovato in modo del tutto causale di condividere le mie chiacchiere mentali con un amico. Beh, non ci crederete, ma quel giorno, è per me il giorno della rinascita, perché, come per miracolo ho ritrovato me stesso, e la mia dignità. Da allora sono scomparse le mie paure, i rancori e tutto ciò che mi faceva male. Ringrazio di ciò anche il Gruppo con cui posso condividere la mia nuova vita.

S – Amici grazie della serata e ricordiamoci della Settima.

A – Terminiamo la riunione con la Preghiera della Serenità. Grazie a tutti e serene 24 ore.

Non è la riunione viva in cui ci si guarda in viso e si possono osservare i vari momenti emozionali di chi condivide con te la sua sofferenza o la sua gioia, ma, in compenso, e non potendo fare altro, ad ogni voce che ascolti associ un volto, una storia. Sono belle, in mancanza di altro, le stanze telefoniche, i contatti via Skype o Zoom, ma non c'è confronto con la sacralità del Gruppo, dove senti vibrare i sentimenti e le emozioni di chi ti sta di fronte.

La Preghiera della Serenità mi insegna che devo accettare, soprattutto, sapendo che prima o poi ritornerò ad assaporare la magnificità del Gruppo AA.

Serene 24 ore.

Santino, AA Udine 1

Una sorgente di vita

Ponziana è un rione di Trieste, forse il più degradato della città. Il Gruppo AA ha sede presso il Portierato Sociale dove sono ben conosciute tutte le più tristi e drammatiche situazioni delle persone che abitano qui. Quando ci siamo presentati per richiedere uno spazio per poter tenere le nostre riunioni, la responsabile ci ha accolto a braccia aperte dicendo: Dio solo sa quanto bisogno c'è! Il Gruppo si chiama Ponziana da noi familiarmente detto "Ponzi" e in molti dei nostri cellulari vicino al nome vi sono: Caio Ponzi – Tizio Ponzi-Sempronio Ponzi, per non far confusione con altre persone. Credo di poter affermare senza tema di smentite che "Ponzi" è un Gruppo molto amato e che l'esilio dettato dal corona virus ha procurato sofferenze notevoli ma – per grazia di Dio – nessuna ricaduta anzi: uno con due mesi di astinenza e - come ben sappiamo tutti - un sacco di problemi ...si è avvicinato ancora di più e abbiamo persino festeggiato il Primo Compleanno di un'AA amica. Il Gruppo è rimasto unito comunque con molte telefonate – qui tutti hanno una persona di riferimento o sponsor se preferite – e i più giovani autonomamente si sono attivati con il Gruppo on-line, e questa, per me "anziana", è una cosa meravigliosa. Il Gruppo on-line si chiama " gli scatenati"...

aprono con l'enunciato, segue una lettura non troppo lunga per non portar via tempo, poi le testimonianze a tema, a chiusura la riflessione del giorno, la preghiera della Serenità la dice uno a turno a voce alta e gli altri in silenzio; per la settimana ognuno mette da parte l'equivalente di quanto metteva prima, così non si interrompe la gratitudine in azione nei confronti di questa nostra meravigliosa Associazione perché il cuore di AA deve seguire a battere per la salvezza di tutti anche di quelli che devono ancora arrivare : nostri figli, nostri nipoti e pronipoti, sta a noi mantenere AA funzionante, altri lo hanno fatto per noi, altri ci hanno regalato la possibilità di vivere una vita degna di essere vissuta. Il mio nome è Giorgia e sono un' alcolista e sono così grata di essere un'alcolista anonima che, così come non vi sono parole sufficienti per poter descrivere l'orrore trascorso, così allo stesso modo non so esprimere a parole tutto il sentimento di gratitudine che provo, credo si possa chiamare Amore... quel groppo alla gola che mi sale pensando alla nuova vita che è stata regalata a me, a noi, a milioni di noi da ottantacinque anni a questa parte, e che nonostante le difficoltà, neppure questa terribile pandemia riesce a fermare questa sorgente di vita che si chiama Alcolisti Anonimi.

Coronavirus e Programma

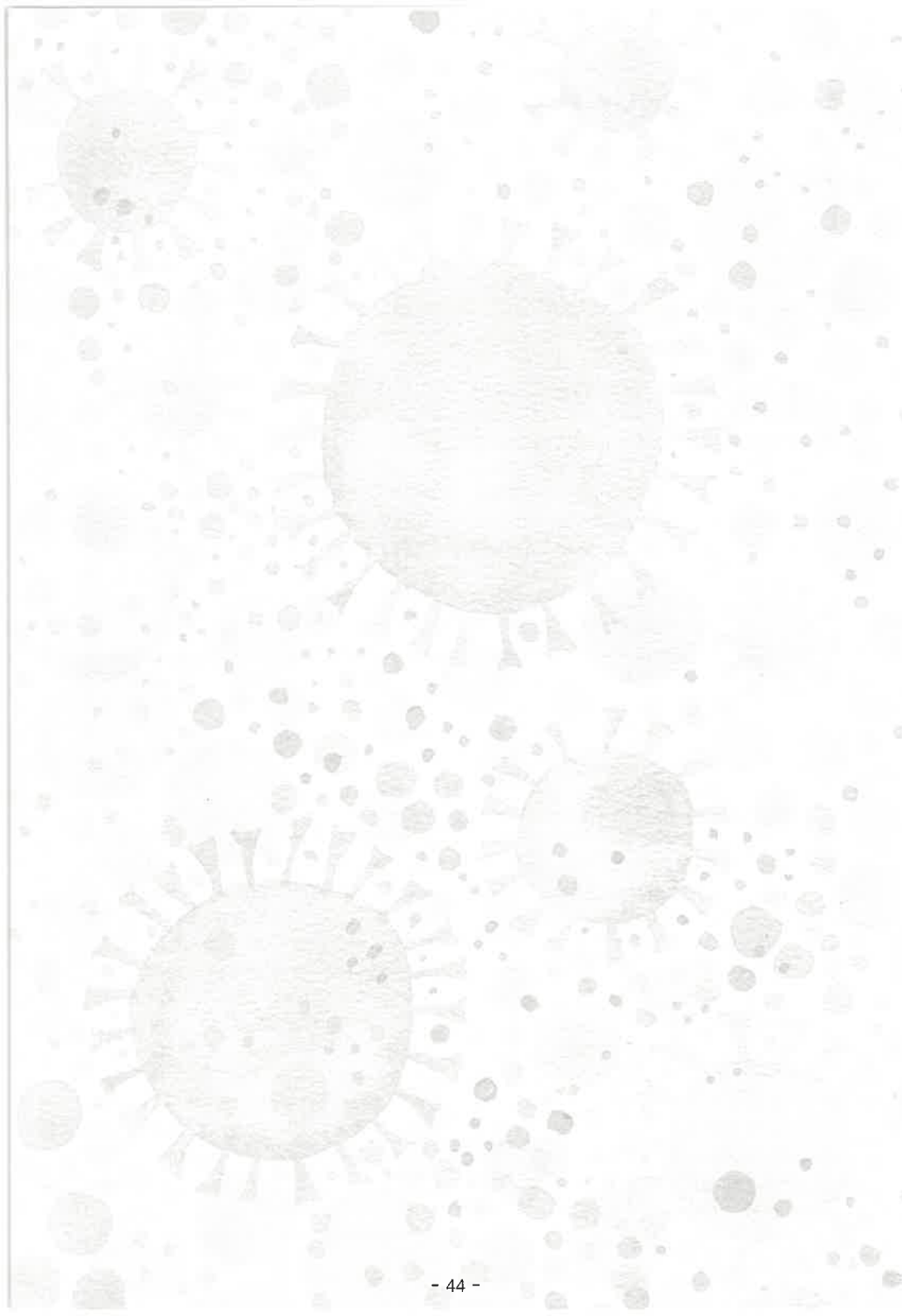
Sono sempre io, Giorgia alcolista e credo sia una buona cosa se dai Gruppi AA si desse voce a quello che il nostro enunciato suggerisce: ...mettere in comune esperienza, forza e speranza per risolvere il nostro problema comune e aiutare altri.... Le persone del Gruppo Ponziana, passato il primo periodo di smarrimento, si sono organizzati on-line per fare Gruppo e di buono c'è stato che tutti o quasi, hanno letto di più e si sono telefonati di più e questo ha creato un clima di maggiore unità e solidarietà che in questi momenti di solitudine coatta è stata una benedizione far parte di AA.

Ad oggi abbiamo riunioni miste, mi spiego: la dottoressa Monica G., responsabile dei locali dove facciamo riunione presso il portierato sociale, ci ha convocato per annunciarci la possibile parziale apertura se avessimo rispettato semplici regole: nella stanza un numero limitato di persone secondo la capienza permessa (8 per la precisione); uso delle mascherine, disinfettarsi le mani o l'uso di guanti ; misurarsi la temperatura prima d'entrare; disinfettare maniglie, sedie, tavolo e tutto quanto viene usato sia quando si entra sia quando si esce, tenere un elenco - tenuto dal solo segretario di Gruppo- con i dati sensibili dei presenti (nome, cognome indirizzo e n. telefonico..) perché in caso di necessità si potessero rintracciare. Le riunioni si svolgono a questo modo: gli 8 presenti che hanno dato per tempo la loro disponibilità e adesione alle regole suddette,

il segretario accende il suo cellulare (uno solo per non far confusione) e quelli "esterni" si collegano con lui. La riunione procede normalmente: si inizia con l'enunciato, si legge quanto precedentemente deciso, poi parlando uno alla volta come sempre, seguono le testimonianze personali a turno sia per i presenti sia per quelli al cellulare tenendo conto che è il segretario o chi per lui la persona preposta al buon funzionamento della riunione e che quindi potrà sia interrompere, sia sollecitare le testimonianze nel modo più opportuno per il benessere di tutti così come recita la prima tradizione cioè che il bene di tutti prevale sul benessere del singolo...chiunque esso/a sia proprio per onorare l'anonimato spirituale a cui tutti gli AA aspirano; la settimana viene fatta in Gruppo. Normalmente gli "esterni" mettono da parte quanto credono, e lo consegneranno quando sarà loro possibile; a chiusura si legge la riflessione giornaliera, segue la Preghiera della Serenità recitata dai presenti mentre quelli al telefono la dicono piano perché altrimenti si crea troppa confusione. L'unico rammarico per noi che siamo abituati a baciarsi e abbracciarsi è stato il non poterlo fare ma è poca cosa a confronto della grande gioia provata perché è stato stupendo poterci rivedere di persona più uniti che mai. Auguro a tutti di poter assaporare quanto prima queste bellissime emozioni.

Un abbraccio virtuale a tutti noi in Italia e nel mondo.

Sempre Giorgia AA,
vi auguro serene 24 ore.



PROGRAMMA

Riflessioni sul Settimo Passo

Siamo in condizioni di "vivere" il Sesto e Settimo Passo - il Sesto "induce" lo stato d'animo idoneo ad affrontare il Settimo - solo dopo, aver compiuto su noi stessi tutti gli esercizi di umiltà suggeriti dai Passi precedenti e aver riconquistato il rispetto per noi stessi col Quarto e Quinto Passo. È col Settimo Passo che noi cominciamo a riconquistare la forza morale che ci potrà restituire la sicurezza e l'equilibrio. Se ci abbiamo "lavorato" sopra, se l'abbiamo "praticato" a fondo, noi conosceremo una nuova pace e la liberazione - finalmente - dalla tensione e dall'ansia: perché noi ora rimettiamo i nostri difetti nelle mani del nostro Dio (come possiamo concepirlo). Iniziamo una decisa collaborazione con Lui con profonda e intensa umiltà, è certamente essenziale per la riuscita di questo Passo una spinta spirituale interna, accompagnata dall'umile volontà di liberarci, col Suo aiuto, dei nostri difetti. L'opera d'igiene mentale e di pulizia spirituale iniziata col Quarto e Quinto Passo viene continuata nel Settimo quando rimettiamo nelle mani di Dio tutte le nostre imperfezioni.

Vediamo dunque quali sono gli obiettivi del Settimo (come del Sesto) Passo. Prima di tutto, di-

ventare onesti e umili, poi imparare a usare la preghiera, rendersi conto dei nostri difetti di carattere, sentire il desiderio di liberarsene, ammetterli definitivamente, credere in un "Dio" e, infine, chiederGli direttamente che ce ne liberi. Ecco, questi sono gli obiettivi che ci proponiamo. I risultati che ci aspettiamo dall'avere messo in pratica, "vissuto" questo Passo, sono una riconciliazione con Dio, così come possiamo concepirlo, e la fine di quell'atteggiamento tutto nostro che fa credere di essere noi i padroni della nostra vita, la volontà di "sgonfiare" il nostro "io" attraverso un contatto consapevole col Divino, la ricerca di un'ispirazione spirituale che ci darà presto un intenso senso di pace. Poi, proveremo la percezione di avere il cuore e la mente "puliti" e un nuovo coraggio spirituale, senza paure, e sentiremo il desiderio di smettere di bluffare come abbiamo fatto tutta la vita. Infine, dopo aver eliminato i nostri difetti di carattere, acquisiremo una nuova pace interiore, "quasi" la serenità. Ricordiamoci sempre, quando affrontiamo il nostro Programma, che il recupero della nostra salute mentale e spirituale è in proporzione diretta all'ammissione che noi facciamo

del nostro desiderio e bisogno di aiuto. Le uniche vere limitazioni alla nostra possibilità di recupero sono la disonestà, gli eventuali danni al nostro sistema cerebrale, e le nostre riserve mentali.

E noi alcolisti siamo specializzati in riserve mentali. Perché le riserve mentali sono abitudini mentali opposte all'onestà, alla tolleranza, alla pazienza, all'altruismo e, a una esatta conoscenza e valutazione di noi stessi. Questi, sono "i difetti di carattere" di cui parla il Settimo Passo e stanno fra noi e la sobrietà serena. Sono quelli che perpetuano l'aspetto spirituale della nostra malattia, il più duraturo, il più difficile e insidioso. Il recupero dall'alcolismo dipende dalla loro eliminazione.

E una lunga esperienza ci ha insegnato che da soli non ci riusciamo. Perciò ci rimettiamo a un Potere Superiore che, con un'operazione chirurgica divina, taglia via col bisturi, tutti gli aspetti negativi della nostra personalità malata. Il successo dell'operazione dipende dalla nostra resa incondizionata al Dio come noi possiamo concepire. Affidare i nostri difetti a un Potere Superiore è un atto intelligente che, noi alcolisti facciamo per scambiare le nostre paure, le nostre debolezze, le nostre confusioni, con, il coraggio spirituale, la comprensione, e con la forza che ci vengono da una sobrietà serena. Perciò, "noi Gli chiediamo umilmente di eliminare i nostri difetti di carattere".



Settimo Passo - L'albero delle tre esse

Mio caro Bill W. (che il Signore ti benedica!), ma come fai a conoscermi tanto bene? Come hai fatto a scrivere in quel libricino azzurro tutte quelle cose che mi riguardano tanto da vicino? Tu che non mi hai mai visto né sentito? Quando il 24 gennaio del 1971 ritornasti alla casa del Padre ero poco più che ventenne e non avevo la men che minima idea di chi tu fossi né che un giorno ti avrei conosciuto in modo così approfondito, pur non avendoti mai visto.

Ero giovane e di belle speranze, e l'alcol non aveva alcun posto nella mia vita. Ma il seme che mi ci avrebbe condotto era già stato sotterrato e attendeva di maturare per far crescere l'albero delle Tre Esse (sesso, soldi, successo), i tre idoli pagani che hanno governato la mia vita e che ho adorato come dio fra gli dei fino al giorno in cui ti ho conosciuto. Dio io stesso, con la mia superbia che ebbe compimento intorno ai trent'anni, quando fui certo di aver compreso tutto della vita e mi convinsi che l'avrei potuta dirigere, sia la mia sia quella degli altri, senza alcuna fatica. Il dio delle Tre Esse aveva preso il posto del Dio d'amore, che conobbi solo molto più tardi, grazie a te e attraverso di te.

Trentuno volte ripeti la parola "umiltà" nello scritto col quale commenti il Settimo Passo.

Ma come si fa l'umiltà? Come si fabbrica? Come si mostra? Fino a quando mi sono posto queste domande ho solo sbattuto il naso contro il muro della mia superbia. A poco a poco, nel cammino che mi hai indicato, ho cominciato a capire che occorreva che sostituissero il verbo avere (l'umiltà) con il verbo essere (umile).

Ci ho provato, ma ancora non funzionava, anche se mi ritenevo credente e invocavo Dio - come io posso concepirlo - di farmi essere umile. Tu stesso mi hai spiegato dove sbagliavo: "Potevamo effettivamente avere la più sincera fede religiosa, ma rimaneva sterile, perché stavamo ancora cercando di interpretare noi stessi la parte di Dio". Ed era così. Esibendo la mia umiltà, seppure solo a me stesso, era solo un modo per mascherare la mia superbia e la sfrenata voglia di essere ancora Dio.

Poi un giorno sul mio cammino incontrai la Dodicesima Tradizione: anonimo spirituale. Il vento della saggezza delle Tradizioni di AA spirò verso di me e ne fui pervaso. Il mio cammino diventò meno aspro, mi si illuminò il percorso e tutto fu chiaro all'improvviso. Essere anonimo. "Non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra". Anonimo perfino a me stesso, per evitare che la mia autogrificazione mi facesse ritornare alla superbia e a cercare di essere Dio.

Non è facile, Bill, non è per niente facile rinnegare me stesso, i miei difetti di carattere, i peccati commessi in nome dei miei idoli pagani, e l'amore che ho riversato su di loro per tanti anni. Ma comprendo che ciò che mi dici è l'unica via da seguire: vivere nella purezza o morire nell'immondizia. E io di immondizia ne ho ancora tanta.

Cercherò di rimettere i miei peccati nelle mani di Dio, come tu mi consigli, chiedendoGli con umiltà che Lui mi perdoni. E che mi pulisca l'anima dai miei difetti di carattere. Forse non tutto e subito. Ma ora so, anche grazie a te, che mi basta un po' alla volta. Un giorno alla volta.
Tuo, Giulio.



Passi duri ma necessari

Ll'Ottavo e il Nono Passo li ho trovati molto ostici da portare a termine. Le scuse non sono mai state il mio forte né prima né dopo la sobrietà. Eppure sono passi da fare alla perfezione, se voglio che la mia sobrietà aumenti e diventi sempre più bella. Spesso nei Gruppi si sente dire riguardo a questi Passi: "Le scuse dovrei farle a me stesso poiché sono io che ho sofferto più di tutti". Nessuno però ha cercato di farmi soffrire o fatto dei torti durante il mio alcolismo mentre i miei comportamenti erano tutt'altro che buoni nei confronti dei familiari e amici. Ora per la mia tranquillità, la mia crescita spirituale, la mia onestà, devo paraggiare tutti questi conti rimasti in sospeso. Si tratta di alcune persone con le quali avevo dei contatti pressoché quotidiani, in modo particolare i familiari. Alcuni di loro hanno risposto alle mie scuse con un "non ne parliamo più".

Altri con "vedevo che stavi male e non sapevo cosa fare". Tutti comunque si sono resi conto che in quel periodo ero io che soffrivo più di tutti e sentirsi chiedere scusa gli ha fatto piacere, forse non se lo aspettavano. La mia liberazione da tutti i sensi di colpa, è stata immediata e il beneficio della mia tranquillità d'animo ha ripagato tutta l'agitazione che avevo prima di queste scuse.

Forse ce ne saranno ancora molte da fare, ma al momento non ne ricordo altre perché non tutto, con la sobrietà è tornato alla mia mente. Sono certo però, che qualche altro mi tornerà alla mente e, sarà da aggiungere all'elenco già fatto ma, sarò pronto a continuare a cercare quella tranquillità che mi hanno portato l'Ottavo e il Nono Passo. Molte tacite scuse sono arrivate anche con il mio comportamento, vedere una persona che migliora costantemente, con i suoi non giudizi, la disponibilità, il sorriso sempre sulle labbra, il saluto pronto in ogni momento del giorno, la voglia di parlare sempre con tutti, l'impegno costante a non essere mai ozioso, fermo su me stesso: credo siano azioni che amici e compaesani hanno notato e si sono dimenticati sicuramente di quei brutti momenti del passato. Questi Passi sono duri da portare a termine, ma rendono molto, il sacrificio nel cercare di farli bene, senza tralasciare nulla è largamente ripagato. Anche per questi, non c'è mai fine come in tutto il Programma di A.A.. Forse è proprio questo il bello del Programma, non dovrò mai dare un esame, ma sarà sempre un continuo esaminarmi per migliorare la mia spiritualità ogni giorno. Serene ventiquattro ore.

Abbiamo fatto un elenco...

Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro".

Sono Mina alcolista. Ho cominciato il Programma quando finalmente, tolto il primo bicchiere, la mia mente è riuscita in qualche modo a percepire quello che leggevo e a comprendere le testimonianze degli altri membri del Gruppo.

I primi tre passi sono la base per il mio recupero, il Quarto mi ha insegnato l'onestà, il Quinto il coraggio e la sincerità, al Sesto sono disposta a cambiare e il Settimo mi concede l'umiltà. Finalmente arriva l'Ottavo che per eccellenza mi offre i strumenti per mettere ordine nella mia vita. Oltre ad essere un desiderio il fare questo Passo, per me è stata una necessità fare un



elenco delle persone che ho leso, e non solo, ma anche dove, quando e a chi ho mancato per poco coraggio e poca responsabilità.

Il primo nome dell'elenco è stato il mio: "Amerai il prossimo tuo come te stesso". E subito dopo quello di mia figlia. Troppo a lungo mi sono ferita e solo e grazie a un Potere Superiore sono riuscita a proseguire il mio elenco, perché guardando in profondità mille rancori e mille risentimenti tornavano vivi nella mia anima procurandomi grossi ostacoli.

Ostacoli dolorosi, causati dai miei difetti di carattere, il desiderio di non toccare più quel primo maledettissimo bicchiere mi ha concesso con la preghiera: "Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori" di proseguire il mio elenco.

Mia figlia sicuramente è la persona che più di tutte ho danneggiato, pur essendo sempre presente fisicamente e dandole materialmente cose che poche altre ragazze potevano avere da una famiglia di media borghesia. Ho permesso che subisse violenze emotive senza riuscire ad aprire bocca: in me regnava la paura, e lei ne ha subito i danni.

Poi ho messo mio marito: gli ho dato tutta me stessa, prostituendomi alle sue volontà per paura di perderlo, mi mettevo a tappetino e non avevo il coraggio di non assecondarlo.

Ho proseguito la lista col mio datore e colleghi di lavoro: non mi permettevo assenze, ma ero assente mentalmente. Quando mi presentavo dopo una sbornia, non c'era di che ridere, iniziavo la giornata senza memoria e bastonata dall'alcol del giorno prima.

Proseguivo la giornata con vuoti di memoria e desiderio di bere qualcosa per superare gli ostacoli e le crisi di astinenza; ma non concedendomi questo "lusso" sul lavoro, diventavo nervosa e arrogante, soprattutto coi colleghi.

La lista purtroppo si allungava e non tanto per quei danni che agli altri non sembravano così gravi, ma per la mia anima erano necessariamente da perdonare e fare ammenda.

Ora finalmente posso dare senza chiedere nulla in cambio, perché sono io che sono cambiata, questo è il miracolo che mi dà ogni giorno il Programma: mi ha permesso di recuperare la mia vita e condurla con dignità e responsabilità.

Grazie e serene 24 ore.

Un atto di responsabilità

Per fortuna le spese pro capite in AA sono basse. Ma se non vi facessimo fronte, ci sottrarremmo a una responsabilità che è benefica per noi tutti" (Lettera 1960 - Come la vede Bill, pag. 84). "Io sono responsabile. Quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto, io voglio che la mano di AA sia sempre presente. E per questo: io sono responsabile". (Dichiarazione di Responsabilità, 30° anniversario di AA, Convention Internazionale, Toronto 1965 - Come la vede Bill, pag. 332).

In questo piccolo gesto della Settima Tradizione, come posso recuperarmi lavorando con gli altri? E' un primo gesto di responsabilità, cioè tener conto del benessere degli altri. Ad ogni livello dell'Associazione, sia dall'alto dei Gruppi che ai Servizi Generali, per poter svolgere il nostro unico scopo, cioè quello di portare il messaggio ad ogni alcolista che lo desidera, si deve mettere in moto una macchina: affitto (autonomia), letteratura (mente aperta), incontri, seminari, raduno, la Conferenza (la rappresentanza della coscienza di AA); e per far sì

che tutto questo si realizzi, noi tutti, per quello che possiamo, siamo il motore che porta la mano di AA ovunque dove ce ne sia bisogno. In un primo momento potrebbe sembrare che ci sia poco di spirituale in tutto questo, ma dietro quel piccolo gesto c'è un atto di responsabilità verso tutti quegli amici che ancora navigano nelle sofferenze dell'alcol. E' una apertura di rispetto verso il mondo che ci circonda, ricorda che la forza per recuperarsi è racchiusa nell'unità della nostra grande famiglia. Questa Tradizione ci porta anche a rivedere il concetto inculcato in molti alcolisti che il "dio denaro" serva solo per il proprio benessere, quando poi invece si scopre che è solo uno strumento che, usato responsabilmente, può aggregare per aiutare chi ne ha bisogno; e questo ovviamente in tutti i campi della vita.

Quel singolo gesto è un momento di grande unità anche per il Dodicesimo Passo. In quei minuti in cui il cappello gira la domanda dovrebbe sorgere spontanea: "Quanto vale la mia sobrietà in questo atto?".

Area Lazio, Giornata della Letteratura

La tua Settima Tradizione

Ogni Gruppo AA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.

1. Onestamente sto facendo tutto quello che posso per aiutare A.A., (il mio Gruppo, la mia Area i miei Servizi Generali) affinché A.A. si mantenga completamente da sola? Potrei mettere un po' di più nel cesto a favore del nuovo che non può ancora permetterselo? Come ero generoso quando ringraziavo in un bar!

2. Dovrebbe "Insieme in A.A." vendere spazi pubblicitari a società editrici e a case farmaceutiche, così da avere profitti e divenire perciò una rivista più grande, a colori e venduta a un prezzo minore?

3. Se l'Ufficio dei Servizi Generali rimanesse a corto di fondi

sarebbe bene lasciare che sia lo Stato a sovvenzionare i Gruppi A.A. negli ospedali e nelle prigioni?

4. È più importante ottenere una cospicua colletta da poche persone o averne una più piccola ma, alla quale hanno partecipato più membri?

5. La relazione del Tesoriere di Gruppo è una questione di poca importanza? Quale dovrebbe essere il pensiero del Tesoriere?

6. Quanto importante è nel mio recupero l'amor proprio, piuttosto che il doversi sentire obbligati per la carità ricevuta?



Ottava Tradizione - Un'esigenza pratica

Questa, come tutte le altre Tradizioni, è nata da una necessità, inizialmente per esigenza pratica: le migliaia di lettere che giungevano alla neonata AA erano l'unica fonte di comunicazione per chiedere aiuto. Erano l'unico modo per trasmettere il messaggio.

Ciò impegnava tempo ed energie. Valutando la situazione si giunse alla conclusione che fosse necessario assumere un impiegato a tempo pieno per le difficoltà da superare. I dubbi erano molti. Come potremmo pagare un impiegato? Tra di noi ci sono persone che hanno perso tutto, cosa penseranno di AA: che siamo come altre asso-

ciazioni che aiutano per interesse? O che siamo dei professionisti e ci facciamo retribuire?

Sono esempi riportati dalla Letteratura. Noi abbiamo trovato tutto già fatto. Noi abbiamo a disposizione un immenso tesoro di spiritualità.

L'unico scopo di AA è trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora, con qualsiasi mezzo. Ne siamo consapevoli. Perciò la necessità d'avere un ufficio efficiente e funzionante ci richiede di assumere personale stipendiato per il nostro fine. Essere responsabili comprende anche sostenere finanziariamente il nostro Ufficio dei Servizi Generali.

Con gratitudine,
Roberto T.



La tua Ottava Tradizione

Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi .

1. Il mio comportamento è conforme alle Tradizioni?

Se no, cosa ha bisogno di essere cambiato?

2. Quando mi irrito circa una particolare Tradizione, mi rendo conto di quanto ciò influisce sugli altri?

3. Cerco a volte di ottenere qualche ricompensa - anche se non in denaro - per i miei sforzi personali in A.A.?

4. Cerco di apparire in A.A. come un esperto in alcolismo?

In recupero? In medicina? In sociologia? In A.A. stessa? In psicologia? In faccende spirituali? O, cielo aiutami, perfino in umiltà?

5. Faccio uno sforzo per capire cosa fanno gli impiegati A.A.?

Cosa fanno i lavoratori in altre agenzie che si occupano di alcolismo? Sono capace di distinguere con chiarezza tra gli uni e gli altri?

6. Nella mia vita A.A., ho avuto qualche esperienza che illustrasse la saggezza di questa Tradizione?

7. Ho fatto sufficiente attenzione al libro "12 Passi e 12 Tradizioni"?

All'opuscolo "La Tradizione

A.A. come si è sviluppata?"

La tua Ottava Tradizione

Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi .

1. Il mio comportamento è conforme alle Tradizioni?

Se no, cosa ha bisogno di essere cambiato?

2. Quando mi irrito circa una particolare Tradizione, mi rendo conto di quanto ciò influisce sugli altri?

3. Cerco a volte di ottenere qualche ricompensa - anche se non in denaro - per i miei sforzi personali in A.A.?

4. Cerco di apparire in A.A. come un esperto in alcolismo?

In recupero? In medicina? In sociologia? In A.A. stessa? In psicologia?

In faccende spirituali? O, cielo aiutami, perfino in umiltà?

5. Faccio uno sforzo per capire cosa fanno gli impiegati A.A.?

Cosa fanno i lavoratori in altre agenzie che si occupano di alcolismo?

Sono capace di distinguere con chiarezza tra gli uni e gli altri?

6. Nella mia vita A.A., ho avuto qualche esperienza che illustrasse la saggezza di questa Tradizione?

7. Ho fatto sufficiente attenzione al libro "12 Passi e 12 Tradizioni"?

All'opuscolo "La Tradizione

A.A. come si è sviluppata?"

I fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali agiscono nell'ambito di due principali competenze: a) per quanto riguarda le politiche 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 aziende, 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.

Riguardo all'Ottavo Concetto, inizierei evidenziando il Consiglio dei Servizi Generali, sotto la guida della Conferenza, stabilisce le linee di condotta, di amministrazione dei fondi, delle relazioni con i Gruppi e quelle pubbliche.

L'Ottavo Concetto, si potrebbe interpretare come una relazione fra le strutture di servizio e di come esse operano. Inizialmente non sembra interessante, perché le strutture in esso descritte sono lontane dal modello presente in Italia. Val la pena di precisare che l'Ottavo Concetto (come del resto il Sesto) non possono essere totalmente compresi da coloro che non hanno familiarità con la struttura dei Servizi degli USA e Canada. Leggendolo invece, ci si accorge che è una raccolta di principi spirituali e operativi. Uno di questi principi spirituali è la delega. Infatti

i Fiduciari, non possono svolgere tutti i loro compiti da soli, perciò nominano i Responsabili Operativi dei Comitati: Interno, Esterno, Amministrativo ecc. Altro principio fondamentale è la fiducia che ci indica che dobbiamo fidarci di un'altra persona e che dobbiamo collaborare con lui, astenendoci dal criticarlo per il suo operato. In pratica i Fiduciari, devono dare ai servitori un'autorità operativa bilanciata. Alle volte ci potrebbero anche essere dei conflitti tra Delegati e Fiduciari nel senso che i primi accusino il Consiglio di aver lavorato per proprio conto. La nostra esperienza ci ha insegnato a risolvere la maggior parte delle controversie interne all'Associazione senza sollevare tanto fumo. I Fiduciari e i Delegati, non sono Senatori, bensì Servitori e che tutti a ogni livello non dovrebbero mai dimenticare che lavorano per noi. Mi piace ricordare infine che tutti i Servitori, di ogni livello, partecipano alle varie riunioni non per ottenere speciali benefici per le Aree che rappresentano ma, ci vanno principalmente per rendere un servizio al mondo di A.A., per assicurare che A.A. continui a funzionare come un tutto unico. Permettetemi in chiusura di dare un suggerimento ai nuovi Servitori del domani: "Leggete e imparate i Concetti", vi sentirete più sicuri nel compiere il vostro operato e potrete esprimervi sino in fondo e se sbaglierete, lo farete con cognizione di causa. Io per primo, ho sbagliato quasi tutto nella mia prima vita!

Buone 24, Piero.

Settimo Concetto

Il Settimo Concetto è – come ci racconta lo stesso Bill – uno dei più sofferti della storia di A.A. Il problema che si poneva era quello di garantire una conduzione del Servizio efficace ed efficiente pur lasciando inalterato il principio fondamentale della “Coscienza di Gruppo” stabilito nella Seconda Tradizione e che si era esplicitato nell'affidamento della responsabilità finale alla Conferenza. Mettere il General Service Board alle dipendenze della Conferenza sarebbe stato un creare ostacoli alle decisioni necessariamente rapide e pragmatiche che il GSB doveva prendere. L'efficacia del Servizio richiedeva che al GSB fosse affidata una sufficiente autorità e autonomia per condurre responsabilmente le attività dell'Associazione. D'altra parte, fare il contrario e svincolare del tutto il GSP dalla Conferenza sarebbe stato un tradire la Seconda Tradizione. Il problema fu brillantemente risolto col Settimo Concetto: al GSB è affidata un'indiscussa autorità “legale” mentre alla Conferenza resta l'autorità “tradizionale” (cioè basata sulle Tradizioni di A.A.). Si regge questo edificio? Come ha scritto l'amico G. Dorsey, tanti anni di Conferenze senza alcun problema dimostrano di sì. Tutto si basa sempre sulla Seconda Tradizione, sulla condizione di “Servitore fidato”.

La Conferenza si fida dei Fiduciari e rinuncia volontariamente a ostacolare il loro cammino e, viceversa, il GSB si fida della saggezza della Coscienza di Gruppo che si esprime nella Conferenza e VOLONTARIAMENTE rinuncia praticamente sempre al proprio diritto di veto. Questo è appunto ciò che impariamo in A.A.: collaborare, fidarci, affidarci. Dunque, il Settimo Concetto è specificatamente rivolto al GSB e alla Conferenza; stabilisce i principi su cui si basano le loro autorità e i limiti cui tali autorità sono soggette. Raccomanda a entrambe di collaborare per raggiungere il nostro scopo primario. Ma, come sempre nel nostro Programma, questo Concetto trova la sua applicazione anche in altri ambiti, sia all'interno dell'Associazione, sia nella vita di tutti i giorni. In particolare, il Settimo Concetto trova un opportuno campo di applicazione proprio nel Gruppo A.A.. Tutti noi abbiamo fatto esperienza della vita di Gruppo dei “piccoli” contrasti che sorgono talvolta nell'espletamento del Servizio da parte di coloro che sono stati eletti per i vari incarichi. Come possono essere risolti? Deve prevalere il “Diritto di Decisione” del Servitore o l'opinione della “Coscienza di Gruppo”? E' chiaro che la risposta dovrebbe essere la medesima del Settimo Concetto.

I Servitori hanno un'autorità che, pur non essendo legale, deriva direttamente dalla delega di fiducia che il Gruppo ha loro concesso; il Gruppo, poi, ha un'autorità che gli deriva dalla responsabilità finale legata alle nostre Tradizioni. Anche in questo caso, dunque, il Programma chiede di collaborare, fidarsi e affidarsi. | Servitori dovrebbero VOLONTARIAMENTE

rinunciare a mettersi in contrasto con la Coscienza di Gruppo e il Gruppo dovrebbe evitare il più possibile di sindacare, giudicare, contrastare le linee scelte dai propri Servitori. Solo il senso della comune appartenenza alla nostra Associazione può stare al di sopra dell'autorità comunque definita: senza di esso il Gruppo – come il singolo alcolista – è condannato.



Settimo Concetto

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

Alcune considerazioni sul Settimo Concetto, che definisce come si debba mantenere equilibrio tra il Consiglio dei Fiduciari e la Conferenza dei Servizi Generali. Viene riconosciuta ai Fiduciari la completa affidabilità nell'amministrare i fondi e le decisioni su quali siano i Servizi prioritari e quali possano essere accantonati; questo è nelle loro facoltà. Ma il Consiglio dei Fiduciari non può e non deve ignorare i suggerimenti che la Conferenza attraverso i Delegati

esprime, in quanto questi ultimi, pur non essendo operativi, rappresentano l'intera Associazione. Avere il potere legale sui fondi e sui servizi non può non tenere conto delle direttive della Conferenza, in quanto i Delegati, come rappresentanti dei Gruppi, possono dissuadere i Gruppi stessi dall'inviare i contributi. Questa suddivisione dell'autorità permette di attribuire in pari misura le responsabilità dei risultati della gestione economica. Sarebbe da tenere presente, come citato nel testo di questo Concetto, dove viene sottolineato che i Fiduciari hanno piena libertà di "ridurre le cifre del bilancio preventivo approvato in Conferenza, anche se tale azione potrebbe limitare o cancellare piani o progetti già avviati dalla Conferenza stessa". La comunicazione e la collaborazione tra queste due componenti di Servizio assicurerà nel tempo la migliore gestione delle nostre risorse. Giuseppe

Ottavo Concetto

Quando mettemmo le mani alla revisione dello Statuto e del Manuale di Servizio, costituendo le Aree e le Zone, avevamo ben chiaro quale dovesse essere l'obiettivo: separare le attività di Servizio per permettere ai Gruppi di concentrarsi sullo scopo primario, cioè la crescita Spirituale e la trasmissione del messaggio. La ristrutturazione del Consiglio e dei Comitati perseguiva il medesimo fine: con l'istituzione dei Fiduciari Regionali si volevano avvicinare i SSGG alle Aree e viceversa; con i Fiduciari dei SSGG e i Comitati composti in buona parte da Fiduciari si cercava di rendere più agile il processo di elaborazione e di decisione, sempre con l'obiettivo di liberare risorse da dedicare alla crescita dei Gruppi e, quindi, alla trasmissione del messaggio. Crediamo che l'esperienza fin qui maturata debba essere oggetto di alcune considerazioni. Tranne che in poche eccezioni il ruolo delle Zone non è stato ben compreso e attuato: da qui discende la necessità di impostare i lavori della Conferenza nel senso di ritornare alle origini, alle funzioni fondamentali del Gruppo e, a partire dalla Conferenza, suscitare momenti di riflessione e dibattito all'interno dell'Associazione. Per quel che riguarda il Consiglio si è evidenziata da un lato - in senso

positivo - un'accresciuta capacità decisionale per quanto concerne l'aspetto squisitamente operativo, dall'altro, però, risulta ancora carente la capacità di formulare strategie che è peculiare compito del Consiglio dei SSGG. L'Ufficio dei SSGG, inoltre, non ha finora potuto svolgere il suo compito fondamentale: divenire il punto di riferimento dei Gruppi e delle strutture di A.A. Queste considerazioni ci hanno suggerito l'opportunità di verificare la possibilità di compiere un ulteriore passo attribuendo al Consiglio dei SSGG la funzione che gli è propria e cioè la capacità di elaborare strategie non finalizzate alla conservazione della situazione attuale ma orientate alla trasmissione del messaggio, a una maggiore visibilità dell'Associazione e, quindi, a un suo ampliamento. L'applicazione dell'Ottavo Concetto va proprio in questo senso; infatti, al Consiglio e ai suoi Comitati spetta l'elaborazione delle strategie sulla base del confronto e delle indicazioni che provengono dalla Conferenza e, dunque, dall'insieme dell'Associazione, mentre alle Società di Servizio compete la realizzazione dei progetti specifici tramite i quali si realizzano le strategie. E' ovvio che le Società di Servizio non siano dei corpi separati, in quanto dipendono in tutto e per

tutto dal Consiglio dei SSGG che ne è il proprietario, che ne nomina gli amministratori, che ne fissa i limiti operativi. Le Società di Servizio svolgono quei compiti che il Consiglio e i Comitati non possono e non devono svolgere, pena lo stravolgimento del proprio ruolo; le Società di Servizio liberano l'Ufficio dei SSGG da quelle incombenze che gli impediscono di essere realmente la "stanza di compensazione" di tutte le questioni che riguardano l'Unità e la crescita dell'Associazione. La crescita di A.A. passa attraverso la definizione di competenze e l'assunzione di precise responsabilità: l'applicazione dell'Ottavo Concetto significa, appunto, chiarire i compiti di ciascuno. Scopo di questo studio che vi presentiamo è quello di mettere tutti i Delegati

(e quindi tutti i Gruppi di A.A. Italiana) in grado di esprimere un'opinione sulla possibilità e sull'utilità di applicare anche in Italia l'Ottavo Concetto. La Conferenza, e solo la Conferenza, può indicare la strada da percorrere. C'è infine da notare che, al momento in cui scriviamo, non abbiamo ancora la certezza che trasformare la nostra Associazione in una ONLUS possa risolvere tutti i nostri problemi legali e fiscali; sarà perciò utile che, al di là di tutte le considerazioni sull'importanza dell'Ottavo Concetto, noi ci si tenga pronti a una soluzione di riserva rappresentata, appunto, dalla creazione di un'altra ONLUS i cui Soci siano i Fiduciari protempore di A.A., che non abbia tutti i vincoli di Anonimato che A.A. deve invece rispettare per i suoi membri.

ACCADDE A LUGLIO:

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

SCRITTI A LUGLIO DA BILL W.

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

ACCADDE AD AGOSTO:

- 1934 I Gruppi di Oxford rendono sobrio Ebby T., un amico di Bill.
- 1939 Il Dott. Bohe Suor Ignazia iniziano a lavorare
al St. Thomas Hospital di Akron. In dieci anni tratteranno 5.000 casi.
- 1981 La diffusione di Alcolisti Anonimi supera il traguardo dei tre milioni di copie.

SCRITTI ad AGOSTO DA BILL W. [Rif. Pag. "Il linguaggio del cuore"]

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

LUGLIO - AUGURI AI GRUPPI

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

AUGURI DI BUON ANNIVERSARIO AI GRUPPI:

PUCCINI Lucca Toscana (30 anni)

AGOSTO - AUGURI AI GRUPPI

1978	DUOMO	Bolzano	Trentino A.A.
1984	AURORA	Ferrara	Emilia R.
1989	MATTARELLO	Trento	Trentino A.A.

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

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

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.

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 linea 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!!!!*