



Insieme

in A.A.

N. 2 - 2021

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 divenire 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. 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 -



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

Marzo / Aprile 2021



Chi sono io per giudicare qualcuno?
Quando sono entrato per la prima volta in A.A.
ho scoperto che mi piacevano tutti:
dopo tutto, Alcolisti Anonimi stava offrendomi aiuto
per avere una vita migliore senza l' alcol.
In realtà non era possibile che mi piacessero proprio tutti,
né che io piacessi a ognuno di loro.
Crescendo nell' associazione ho imparato a voler bene a tutti
con l'ascoltare quello che avevano da dire.
Quella persona o quest'altra proprio qui accanto a me,
potrebbero essere quelle che Dio ha scelto per darmi il messaggio di cui ho
bisogno per oggi. Devo sempre ricordarmi di mettere
i principi prima delle personalità

IL LINGUAGGIO DEL CUORE PAG. 47

Testimonianza di Renato	Pag. 5
Una brutta abitudine	Pag. 6
Consapevolezza	Pag. 8
La fede	Pag. 10
La condivisione	Pag. 12
Il dolce perfetto	Pag. 15
Farmi aiutare	Pag. 16
L'araba fenice	Pag. 18
La medicina del lunedì	Pag. 20
Terzo Passo	Pag. 22
Terzo Passo	Pag. 24
Quarto Passo	Pag. 28
Quarto Passo	Pag. 30
La paura	Pag. 32

Inserto Pag. 33

Terza Tradizione	Pag. 46
Terza Tradizione	Pag. 48
Quarta Tradizione	Pag. 49
Quarta Tradizione	Pag. 50
Terzo Concetto	Pag. 52
Terzo Concetto	Pag. 54
Quarto Concetto	Pag. 56
Accadde	Pag. 60
Auguri ai Gruppi	Pag. 62

TESTIMONIANZA DI RENATO

Mi chiamo Rosa sono un Al-anon moglie di un alcolista. Invio questa testimonianza di mio marito Renato, che mettendo in ordine un cassetto ho trovato questo scritto suo, che io stessa non mi sarei aspettata di trovare. Mio marito parla di un amico, anche lui di nome Renato, che venne a casa nostra la prima volta per il Dodicesimo Passo, mio marito non lo accettò bene e rivolse a Renato tante critiche sia su di lui che sull'alcolismo. In seguito, mio marito smise di bere nel giugno del 1987 e fino all'ottobre del 2014 data in cui ci ha lasciato, ha vissuto la sobrietà e ha partecipato fino all'ultimo seminario di Rifreddo (PZ), insieme con me. Questo è stato scritto da mio marito:

“In memoria di Renato, per tutto l'aiuto e l'amicizia che mi ha dimostrato, ricordandolo con queste poche frasi in cui sento di racchiudere tutta la riconoscenza di un dolore di un alcolista recuperato, ma, soprattutto, di un uomo che ha dato tanto di sé stesso, con amore a tutti i suoi fratelli bisognosi d'aiuto, compreso me, con tutta quella energia che era sua ed ora non è più.

La vita lo ha portato lontano e nei suoi ultimi frammenti gli ha lasciato ben poco se non il grido della disperazione fatto di cose perdute. La disperazione è fredda, malata e scava nell'animo un senso d'inquietudine e non reca rumori solo bisbigli senza colore, questo è quello che sente un alcolista. Vuoto è restato ad ascoltare la sua voce stanca, parlare di un remoto sole che ha sempre voluto ricordare specchiando il suo viso su di un mare d'autunno, sentendo il pianto riempirlo di sgomento. Ha pianto quando ha capito che sarebbe stato solo per sempre nel silenzio che era in lui e che lo accompagnava, ma in me Renato non è finito perché nel mio cammino di alcolista nel fare recupero ha lasciato un tracciato tale che io cercherò di seguire anche grazie a ciò che lui mi ha insegnato.”

B
E
N
V
E
N
U
T
O

UNA BRUTTA ABITUDINE

Ieri sera ho avuto il piacere di partecipare a un incontro degli Alcolisti Anonimi nella sede di Montichiari presso l'oratorio di Vighizzolo.

Un'esperienza carica di emotività, seduti intorno al tavolo gli Amici di A.A. condividevano le loro esperienze con la certezza che non ci sarebbe stato giudizio o condanna.

L'alcolismo è una malattia non un brutto vizio e come tale può colpire chiunque: uomini, donne e ragazzi giovani, operai, impiegate, casalinghe e dirigenti, benestanti e poveri, laureati e non.

Pensare all'alcolismo come alla "brutta abitudine" di gente senza ambizioni e senza cultura significa non dare a chi ha questa malattia la possibilità di chiedere aiuto.

Ho ascoltato storie di persone meravigliose che nel momento in cui gli è stato detto nel loro primo incontro in A.A. che non erano sbagliati ma ammalati, hanno iniziato a guardarsi con occhi diversi, a recuperare una dignità che pensavano di non meritare e a compiere il "primo passo".

Non sono sempre storie di successo, a volte ci si ricade come è successo ad un paio di persone nel periodo del lockdown, oppure ci si sente che si sta per cadere e allora una telefonata allo sponsor o una seduta nella "stanza" e insieme agli amici si supera e sono altre 24 ore senza bere.

Si perchè il modo per affrontare la guarigione non è quello del: non devo più bere, ma non Voglio bere per 24 ore e poi saranno ancora 24 e poi ancora 24.

L'alcolista può essere un vostro genitore, un fratello o una sorella, un fidanzato o una moglie o il vostro collega o datore di lavoro, ricordate sempre che prima di essere un alcolista è una persona con dubbi, fragilità, paure e che crede di trovare nell'alcool la MEDICINA alle sue difficoltà.

Se siete tra chi alla prima birra ne fa seguirà una seconda o una terza tutti i giorni, o conoscete qualcuno che per essere "speciale" ha bisogno di avere un bicchiere in mano, come prima cosa non giudicatelolo e poi parlategli degli Alcolisti Anonimi;

Entrare nella stanza, ascoltare chi sembra raccontare la tua stessa storia può cambiare il percorso di una vita e guarire.

Grazie miei cari e nuovi Amici degli A.A. leggerò con grande attenzione il vostro libro dei 12 passi che mi avete gentilmente donato e incornicerò la preghiera per ricordarmi che non siamo infallibili.

A presto.

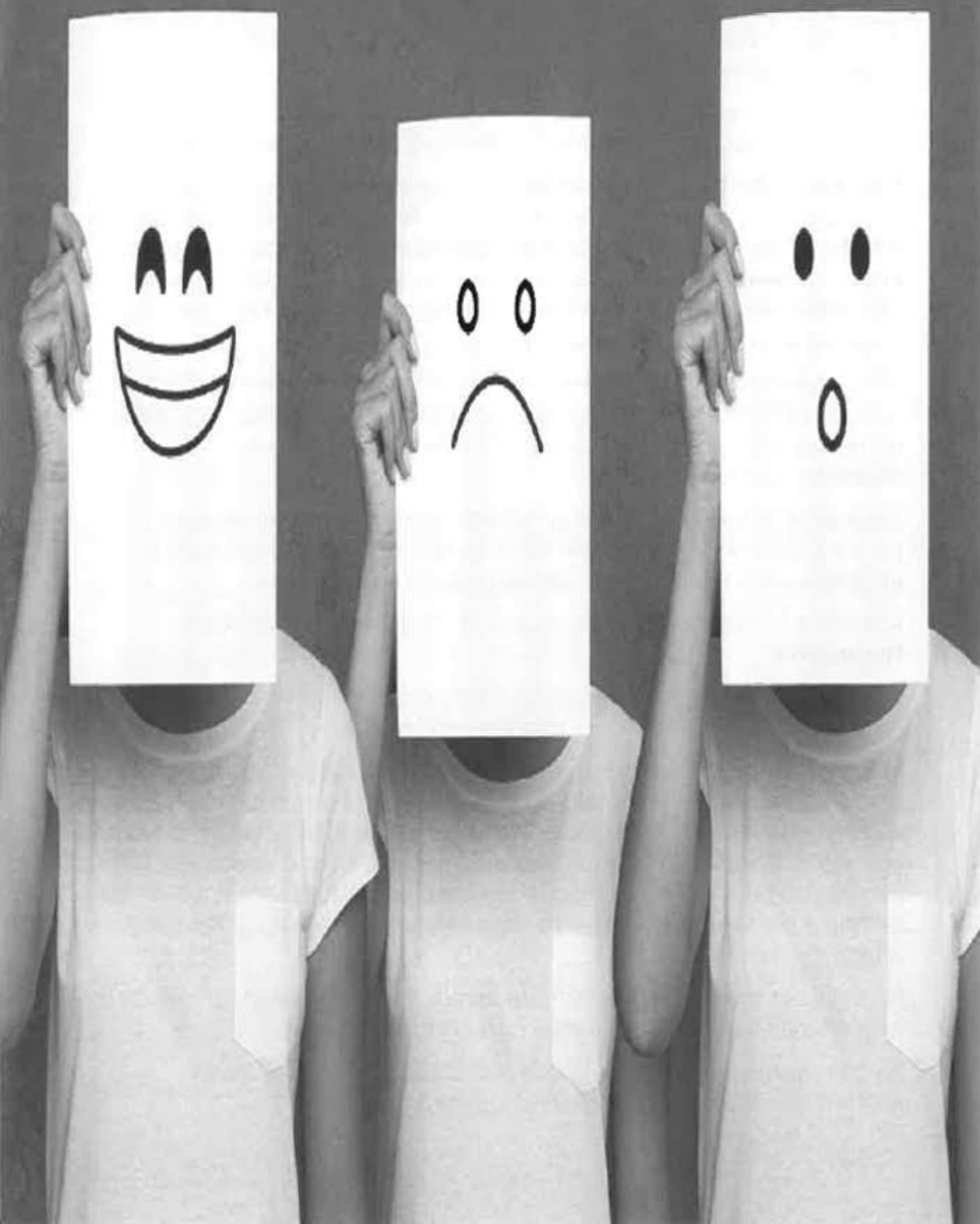
Lettera scritta dall'assessore Barbara Padovani di Montichiari (Brescia)



CONSAPEVOLEZZA

Buon giorno a tutti, mi chiamo Francesco sono giovanissimo è da pochissimo che frequento il SerD dove ho conosciuto gli Alcolisti Anonimi che portano il messaggio ed a quanto pare sono un Alcolista cosa che dentro di me, sapevo di essere, però che fosse una malattia non me ne resi conto fino al momento in cui ho deciso di arrendermi ed accettare..., e di smettere di combattere con me stesso una guerra già persa in partenza, così ho deciso di farmi aiutare dal SerD, che mi sostenesse con dei professionisti, i quali mi indicarono l'importanza dell'aiuto dei Gruppi di Alcolisti Anonimi, ho deciso di **arrendermi** e chiedere aiuto prima che fosse troppo tardi. Ho commesso nella mia vita errori di qualsiasi genere però ero giovane e come un treno con la mia dipendenza nel posto di conducente viaggiavo senza limiti su dei binari interminabili, così un po' alla volta ho visto la mia famiglia sgretolarsi insieme al mio amore e prima che la mia vita ed i miei affetti si sgretolassero in parti troppo piccole da poter raccogliere, ho deciso di intervenire su me stesso, per ritrovare la forza e la serenità di rimettere al loro posto i pezzi di un grande puzzle. Con la consapevolezza che ci vorrà molto tempo per riavere la fiducia e la stima delle persone che ti amano, a certi errori è impossibile rimediare se non accettandosi e imparare da essi, è solo una volta compreso arrendendomi che la mia è una malattia ne esco. Rispetto ad altri io ho la fortuna di poter guarire a differenza di altri più sfortunati che non lo possono fare, e per questo mi sento molto fortunato e grato ai dottori al Gruppo e alla mia famiglia di avermi dato tutti i mezzi necessari per aver finalmente aperto gli occhi su me stesso, permettendomi di aver la LIBERTA' di riprendere in mano la mia.

Francesco (VENETO)



LA FEDE

Parlare della fede è un compito arduo per me. La mia esperienza è quasi simile a quella di Bill. Può sembrare impossibile, incomprensibile e persino inverosimile.

Mi è capitato, ed è la prima volta, vi garantisco, che lo metto per iscritto ma soprattutto che trovo il coraggio di dividerlo con altri.

Mi trovavo con il mio bel francescano, Fra' Damiano, su di una spiaggia in un ritiro spirituale, circa sei anni fa, alle 3,00 di notte in riva al mare, mi chiesero di pregare con impeto ad alta voce. Tutto era immensamente fantastico, uno scenario emozionante fatto di stelle splendenti e silenziose ed il mare argentato e delicato nel suo bagnare la riva accompagnato dalla luna lucente.

Mentre pregavo iniziai ad urlare con tutta la disperazione di liberarmi da quei demoni che continuavano a consumarmi l'anima, i cosiddetti gemelli spietati e crudeli di cui fa riferimento Bill: allergia ed ossessione per le sostanze.

Tutto all'improvviso diventò inquietante, provai brividi di freddo e paura. Due ombre si alzarono dalla quiete del mare, erano nere e gigantesche e si dissolsero, inspiegabilmente, nel cielo.

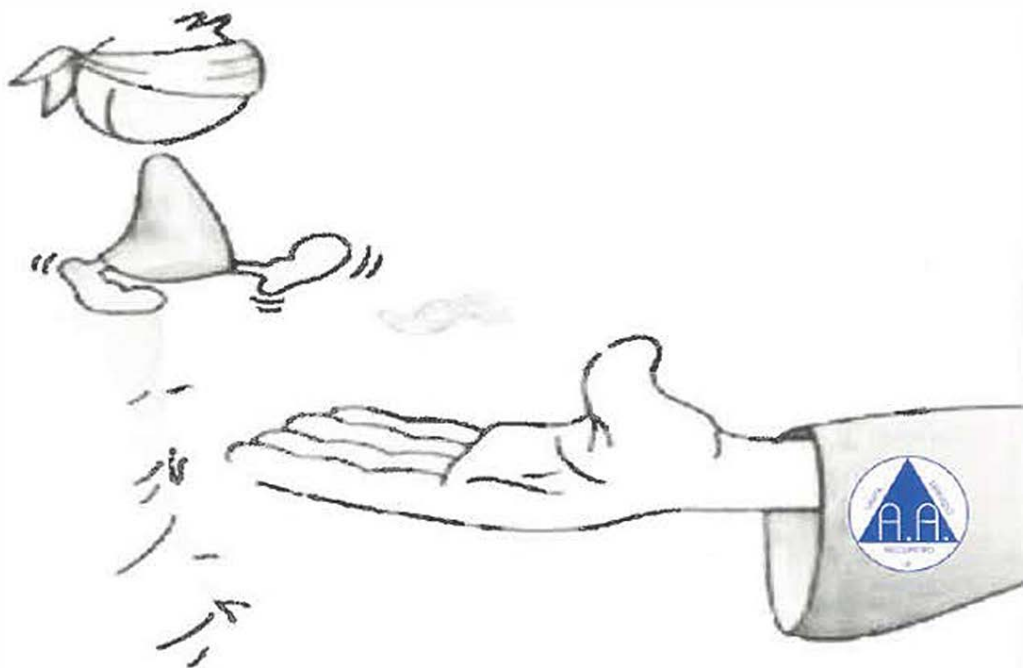
Ecco che la mia paura iniziò a lasciare il posto ad un senso di liberazione.

Lì, su quella spiaggia, ebbe inizio il rapporto con il mio Potere Superiore. Da quel momento non l'ho più lasciato.

Vi assicuro che ero lucido, e anche se non ho smesso subito di usare, la mia vita è cambiata. Potete non credermi, è comprensibile, ma oggi è questa dimensione spirituale che mi ha ridato la vita, la dimensione che per me oggi è il rispetto attraverso le virtù, fede e speranza, del mio Potere Superiore, una mente aperta e soprattutto attiva, un'anima serena e piena di gratitudine per quello che ho ricevuto e per quello che mi circonda.

La fede per me oggi è trasformare la mia disperazione in speranza, i miei conflitti, i miei giudizi, i miei paragoni, in armonia.

La mia rabbia in pazienza, la mia avara superficialità e la mia indifferenza sterile in un immenso altruismo.



La fede per me oggi è amore per me stesso e per gli altri; amore incondizionato, fiorito dal buio, perché tutto nasce dall'oscurità e germoglia con la luce.

Una fede forte vede l'invisibile, crede all'incredibile e soprattutto riceve l'impossibile.

Oggi per me l'impossibile è la mia pace dell'anima e la consapevolezza meravigliosa che mi era successo qualcosa di essenzialmente eccezionale. Ed oggi è il mio Potere Superiore che mi indica il sentiero, ogni giorno, verso la vita.

Massimo AA (Napoi)

LA CONDIVISIONE

La parte che mi colpisce maggiormente è l'incontro tra Bill e Bob. La sofferenza che accomuna due alcolisti è la malattia. Penso e sono sicura su esperienza personale vissuta che nessuno può capire me alcolista come può capirmi un altro alcolista. Questo libro l'ho letto come mi è stato consigliato sotto forma di rivista senza guardare le date. Leggendo ho capito perché poi AA è diventata adulta e il perché della nascita delle tradizioni, le quali devono essere messe al di sopra delle singole personalità. Tutto ciò mi aiuta a sgonfiare l'egocentrismo soprattutto quando cerco di trasmettere il messaggio di AA. Per me condivisione significa dividere i momenti belli che di sicuro arrivano nel recupero facendo un buon programma ma anche quelli brutti. Soprattutto i brutti in modo che il lavoro viene diviso in due. Affidandomi con fiducia parlo ad un'altra persona la quale mi vede in maniera diversa da come vorrei essere e come vorrei vedermi io. Ascoltando lavoro sul mio quarto passo.

A questo poi vorrei aggiungere l'importanza che ha la sponsorizzazione in AA. Lo Sponsor è la persona alla quale affido la mia vita. Devo avere fiducia ma soprattutto devo ascoltare i suoi consigli (cosa che io non amo fare) ma devo impegnarmi a farlo. Così facendo acquisto più autostima di me stessa, maggiore autocontrollo. Nell'inventario quotidiano rivedi i punti su cui lavorare. Faccio un inventario poi di persone a cui ho fatto danni e cerco dove è possibile di fare ammenda. Pronta a un risveglio spirituale cerco di trasmettere al meglio il messaggio di AA all'esterno. Fuori c'è tanta gente come me che soffre ancora ma che non conosce l'esistenza di AA. Dove AA ha bisogno del mio aiuto io ci sono. Con tanta umiltà e responsabilità cerco di fare il mio servizio nel migliore modo possibile ovviamente sempre condividendo con un AA anziano. Questo si chiama Sponsor di Servizio. Insomma alla fine vorrei aggiungere che con AA oggi non mi sento più sola. Condividendo con gli AA cresco ogni giorno e cerco di mantenere la mia sobrietà.

Serene 24 ore a tutti.





IL DOLCE PERFETTO

Sono Diego alcolista. Un po' di tempo fa ero al Seminario AA di Verona. Un'esperienza sempre molto arricchente e lì ho ascoltato una testimonianza che mi ha colpito molto, tanto che l'ho riportata anche in gruppo e ve la propongo.

Paragonava il nostro Metodo ad una ricetta e mi è sembrata subito una immagine azzeccata. Cuochi diversi, sparsi in tutto il mondo, sono riusciti e riescono anche oggi, utilizzando i medesimi ingredienti e seguendo il metodo passo, passo, descritto nella ricetta, ad ottenere lo stesso dolce, lo stesso risultato.

Ma riflettendo ho pensato come io, che sono più bravo del Maestro che ha scritto la ricetta, devo metterci del mio per "migliorarla".

Così allora, quando inizio a preparare il dolce, parto con la farina, primo passo, magari ci metto le uova perché so che sono fondamentali, secondo passo, ma quando è il momento di mettere lo zucchero, terzo passo, inizio a pensare che potrei dimezzare la dose giustificandomi così che la torta sarà più dietetica. Salto quindi il terzo passo e via con gli altri ingredienti Al momento di imburrare la teglia, per evitare che il dolce attacchi e si bruci, mi dico che magari la carta forno fa la stessa funzione e così via anche il quinto passo e così fino al dodicesimo ingrediente e alla fine della ricetta.

Questo modo di procedere a cosa mi può portare? A fine cottura potrei ritrovarmi anche con un dolce commestibile ma difficilmente buono o migliore del "dolce perfetto" che avrei ottenuto seguendo in modo preciso la ricetta. Come posso pretendere di veder realizzate le Promesse se mi comporto così?

In fondo dovrebbe essere semplice perché devo solo seguire la ricetta e smettere di mettere tutto in discussione. Se ad un certo punto c'è scritto prega il tuo Potere Superiore, devo inginocchiarmi e pregare; tutti i giorni; anche se quando lo faccio sento l'incoerenza dei miei pensieri con le mie azioni.

FARMI AIUTARE

Un salutone a tutti.

Quando sono entrata in AA i Passi e le Tradizioni erano come ordini! Mi sono accorta però che cambiando titolo o versione facevo i Passi senza saperlo. Farsi aiutare è il Quinto Passo che però non è un'imposizione! Io alcolista sono un personaggio strano. Faccio quello che mi pare anche se la stessa cosa mi viene suggerita in un altro modo! Una caratteristica che noto spesso nei molti gruppi che ho frequentato in questi anni!

Farsi aiutare implica uno sponsor che io chiamo compagno di viaggio. Il gruppo è un ottimo sponsor! Non è importante, ma io mi rendo conto che le cose semplici diventano difficili se non si accettano! Da sola non so fare niente! Consulto spesso il mio sponsor, anche quando mi sento "strana" e ho voglia di condividere cose che sarebbero semplici se solo applicassi il programma. L'orgoglio è il maggior responsabile di questo atteggiamento! Io ho imparato che senza l'umiltà non so cambiare niente. Mi illudo di sapere tutto, sbaglio troppo spesso nelle valutazioni, mi sento "grande" anche se gli anni non contano niente se non vivo il modo corretto per ottenere l'equilibrio che cerco! Non mi illudo di essere perfetta, ma di essere coerente con le mie scelte. Vivere la Preghiera della serenità è stato l'inizio della mia risalita, e non è stato difficile! So che ho un angelo come compagno di viaggio, so di essere fortunata di avere un ascolto che mi regala un pezzo di vita. Ho avuto molte delusioni in questo senso e sempre più mi rendo conto che l'ascolto è un antibiotico per l'orgoglio! Credo fermamente che c'è pure il mio Dio che è un salvagente importante. In tutto ciò, sono io che devo agire!



Io vivo l'alcolismo 24 h al giorno. Sono io che devo stabilire se farmi aiutare o no! Sono io a tendere la mano all'altro se veramente capisco di avere dei limiti! Personalmente non gradisco essere ringraziata quando aiuto qualcuno in difficoltà. A mia volta però non posso fare a meno di ringraziare chi è a mia disposizione, gratuitamente, perdendo tempo per ASCOLTARMI! E diventa istintivo ringraziare i miei amici di A.A. sempre presenti. Ringrazio il mio Dio e tutta AA che mi ha salvato la vita! Farsi aiutare è motivo di sicurezza per non sentirsi mai soli! Bastano pochi ingredienti: un pizzico di umiltà, uno sguardo attento ai propri difetti, una persona della quale ci fidiamo ciecamente e lasciarsi guidare. Un affettuoso augurio di essere fortunati come me e un abbraccio.

L'ARABA FENICE

In fondo, forse, mi sentivo quasi di ringraziarti. Perché io alcolista ho trovato in te la forza di andare avanti milioni di volte. Mi hai dato tutto, sei stato mio complice aiutandomi a vincere le mie debolezze, ad aumentare la mia autostima, a superare le mie paure incoraggiandomi quando la terra sotto i miei piedi non era ferma. Hai accompagnato con comprensione la mia tristezza e solitudine che abita da sempre in quella casa che si chiama la mia anima. Leccando le molteplici ferite che risiedono nel mio cuore.

Sei stato bravo a celare la tua vera identità per tanto, tantissimo tempo.

Ma la verità è che tu, sintomo della mia malattia non hai fatto altro che spingere all'ennesima potenza tutti quei miei stati d'animo come un fuoco feroce che non si riesce a spegnere, e quando si spegne ciò che lascia non è altro che terra arsa di cenere.

Che cosa hai fatto? Dove sono finite tutte le tue promesse che avrei raggiunto tutti i miei sogni, che avrei avuto la felicità che tanto desideravo (era sempre lì a portata di mano, la vedevo quasi delle volte, ma mi sfuggiva sempre via...) e che le mie paure sarebbero svanite e avrei trovato pace?

Bugie, tutte bugie sono state le tue.

E io non vedevo che quella piccola fiamma che mi avevi alimentato in età così giovane, ora era divampata in quell'incendio che aveva distrutto tutto. Mi hai vinto e sottomessa.

Ma io mi sono arresa di fronte a te e ti ho guardato dritto, ho cessato di abbassare lo sguardo e prostrarmi davanti a ogni tua chiamata. Così ho visto, ho visto che eri il sintomo di una malattia che non ha a che fare propriamente con te, e che tu sei solo il vampiro che se ne impossessa.

Mi chiamo Monica, sono un'alcolista. E come l'araba fenice, spero di poter risorgere dalle mie stesse ceneri.

Gruppo Eur Roma



LA MEDICINA DEL LUNEDI

Ciao amici miei, Sono Salvatore e sono un alcolista. Sono in ospedale in attesa di un piccolo intervento. Voglio comunque prendermi la mia medicina del lunedì, non posso essere lì con voi fisicamente, ma voglio esserci con questo mio scritto. Ho iniziato il mio percorso di alcolista ammettendo a me stesso di avere un grosso problema con l'alcol.

Il Primo Passo è stato fatto. Fa piacere sentire gli amici del Gruppo, che vedono in me un cambiamento positivo (sembra proprio che la terapia di Gruppo funzioni). La medicina che prendo ogni lunedì, incomincia ad avere i suoi primi effetti benevoli e salutari.

È grazie al Gruppo che mi sono scrollato di dosso un po' di difetti di carattere:

1) L'arroganza di chi ha sempre ragione. Oggi sono felice di aver perso l'arroganza che dimostravo un tempo, e di cercare il dialogo con tutti.

2) Con questo percorso, ho perso l'autocommiserazione, cioè l'aria da frustrato che mi accompagnava in ogni attimo della mia giornata e cosa importante sono riuscito a perdonarmi. E sì, non è stato facile perdonarmi dopo quello che mi è capitato ed ho provocato.

Per anni ho pensato che per me non ci potesse essere nessun perdono; e invece, con umiltà, ho saputo chiedere perdono, senza nascondere o falsificare le mie colpe, ho ammesso con il cuore in mano, che sono un malato e che ho la forza, la voglia e il Gruppo per curarmi.

Questo mio nuovo modo di fare e di agire ha aperto una piccola finestra nel cuore di mio figlio e il risultato è stato due colloqui consecutivi dopo due anni di assenze e silenzi (il primo quando è venuto in carcere per festeggiare il primo anniversario della nascita del Gruppo e la seconda a distanza di una settimana).

Voglio che quella finestra diventi un portone e se voglio che quel portone si apra, debbo percorrere tutti i Dodici Passi.

Qui in carcere, dietro le sbarre la strada non facile da percorrere perché è lunga e tortuosa. Spero e mi auguro di continuare questo percorso insieme al Gruppo e vi ringrazio per avermi aiutato ad aprire la finestra del cuore di mio figlio, perché senza il vostro aiuto non avrei mai trovato la strada giusta.

E scusate se il mio cuore fa i capricci e mi costringe a saltare il giorno della medicina ma sono con voi anche se sono qui in ospedale.

Vi saluto e vi auguro una serena riunione di Gruppo, alla prossima.

Salvatore alcolista

Gruppo La via d'uscita

Carcere Due Palazzi – Padova



TERZO PASSO

Buon giorno amici e compagni di viaggio. Sono Antonio e sono un Alcolista. Vi auguro serene e tranquille 24 ore, piene di gioia e di pace. Sto (ri) leggendo il Grande Libro e la mia attenzione è stata attratta dalle parole: "La maggior parte delle persone cerca di vivere basandosi sulla propria energia personale. Ogni persona è come un attore che pretenda di dirigere l'intera rappresentazione interessandosi delle luci, delle danze, degli attori, dello scenario secondo i propri gusti. Se solo i suoi ordini fossero eseguiti e se solo gli altri si attenessero ai suoi desideri, lo spettacolo sarebbe perfetto. Ma che cosa succede di solito? Lo spettacolo non riesce troppo bene. Ammette talvolta di avere qualche colpa ma pensa che di sicuro gli altri siano più colpevoli. Si innervosisce, si indigna e si autocommisera. Qual è il suo problema fondamentale? Non è vero, forse, che egli cerca di esaltare sè stesso anche quando tenta di essere gentile? Non è vittima di un'illusione? Cioè, che egli possa trovare felicità e soddisfazione in questo modo, solo controllandolo bene?", e questo mi sta facendo riflettere. Ora, con la mente oramai sgombra dai fumi dell'alcol, mi accorgo che quando bevevo, volevo essere sempre io a dirigere e governare tutto. Le situazioni, gli amici, il lavoro, gli avvenimenti, quello che doveva e che volevo accadesse. Tutto, volevo controllare proprio tutto, anche il mio bere. Io ero dio, ero capace di smettere quando avessi voluto e tutto doveva essere ai miei piedi e sotto il mio controllo. E accettavo subordinatamente quello che accadeva convinto di essere io a decidere. Ma io non decidevo assolutamente niente di quello che mi succedeva intorno, forse anche di quello che dicevo, di come lo dicevo e di come lo facevo. Non avrei mai pensato che potesse essere il mio bere "solo un paio di bicchieri" la causa di tutto. Ma inevitabilmente non erano mai "solo un paio di bicchieri". Quando quella sera sono entrato in Gruppo, ero stanco della mia vita, anzi stanco di non vivere (che secondo me è peggio, perché confesso di aver desiderato la morte, non solo per me stesso ma anche per le sofferenze che causavo agli altri intorno a me). Per questo motivo mi sono arreso, ho dovuto accettare che io non ero dio, anzi ho dovuto accettare, e non solo ammettere, la mia completa sconfitta, l'ingovernabilità di tutta la mia vita e la sua completa distruzione.

Non che avessi fatto danni materiali, ho fortunatamente ancora il mio lavoro, non ho mai fatto incidenti automobilistici, non sono mai stato ricoverato né in ospedale né in comunità. Ma di danni ne ho fatti, forse ancora di più gravi e molto più difficili da recuperare, quelli a livello emotivo.

Adesso è qualche 24 ore che frequento Alcolisti Anonimi e ho abbracciato tutto di AA, tutte le cose che mi vengono "suggerite", e che mi vengono suggerite soltanto per il mio bene, per farmi vivere una vita degna di essere vissuta, una vita da essere umano. Mi sono innamorato di A.A.

Nel Grande Libro è scritto "Non scoraggiatevi, nessuno di noi è riuscito a praticare alla perfezione questi principi.

Non siamo santi. Il punto è questo: noi vogliamo progredire gradualmente secondo principi spirituali."

Questo è bellissimo perché Alcolisti Anonimi non mi chiede di essere perfetto, mi chiede solo di fare del mio meglio; di fare le cose al meglio delle mie possibilità e capacità. Nulla di più facile per me... ma nonostante tutto faccio ancora qualche resistenza.

Per questo motivo vado alle riunioni dei Gruppi che frequento, per raccogliere tutti i "suggerimenti" che mi vengono offerti solo "per il mio bene" e faccio le mie testimonianze, sperando di essere utile agli amici che, forse, ancora soffrono.

Per tutto questo sono grato ad A.A. e di essere un Alcolista Anonimo.

Grazie a tutti per avermi letto.

Serene 24 ore

P

R

O

G

R

A

M

M

A

TERZO PASSO

Dopo le riflessioni sul 1° e sul 2° Passo, considerato qual è il VERO PROBLEMA (la mancanza di potere) e la VERA SOLUZIONE (un Potere più grande di noi e dell'alcol), siamo arrivati al punto in cui dobbiamo prendere una decisione (azione). G. Libro pag. 58 "Le mezze misure non hanno aiutato nessuno. Abbiamo chiesto aiuto e protezione a Dio, abbandonandoci alla sua volontà" (LA RESA), da "IL Dott. Bob e i buoni vecchi compagni" pag.101(siamo nel 1937): "LA RESA era più che importante; era inderogabile." "Quando avevi fatto capire che facevi sul serio (ancora in ospedale), ti dicevano di inginocchiarti accanto al letto e di pregare Dio, ammettendo di essere impotente di fronte all'alcol e che la tua vita era ingovernabile. Inoltre dovevi affermare di credere in un Potere Superiore che ti avrebbe restituito la ragione". Chiamammo tutto ciò LA RESA. Loro (i primi AA) ce la chiedevano, non potevi partecipare alle Riunioni se non la facevi". "Quando gli uomini scomparivano tutti al piano di sopra e noi donne restavamo di sotto nervose e preoccupate per quanto stava succedendo, dopo una mezzoretta circa ecco che scendeva l'uomo nuovo: pallido, tremante, solenne. E gli altri che erano già in A.A. scendevano in gruppo dietro di lui; erano molto riluttanti a parlare di quanto era accaduto (anonimato, riservatezza), ma di solito dopo un po' ci dicevano che avevano ottenuto una vera resa". G. Libro pag. 59 "Le nostre esperienze prima e dopo il recupero, mettono in evidenza tre punti assai chiari:

- Che eravamo degli alcolisti e non riuscivamo a controllare le nostre vite.
- Che probabilmente nessuna forza umana avrebbe potuto salvarci dall'alcolismo.
- Che Dio potrebbe e vorrebbe aiutarci, purché noi Lo cerchiamo."

Sul manoscritto originale Bill scriveva: "Se non siete convinti di questi tre punti vitali, dovrete rileggere il Libro fino a questo punto oppure buttarlo via".

Finalmente convinti eravamo al terzo Passo che recita: "Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirlo."

Se noi cerchiamo di fare questo lavoro da soli, non troveremo la VERA SOLUZIONE e quindi non è consigliabile farlo. Un approccio migliore sarebbe quello di affidare la nostra volontà e la nostra vita alle cure e alle direttive di un altro alcolista recuperato, quello che noi chiamiamo "Sponsor": un'alcolista che sia passato attraverso i Passi, che abbia avuto un risveglio spirituale (cambiamento di personalità) e che continui ad applicare nella sua vita, giorno dopo giorno, i principi di cui si è appropriato (onestà-umiltà-amore).

Attraverso il libro "Il Dott. Bob e i buoni vecchi compagni" abbiamo visto come e quando iniziava la sponsorizzazione agli albori di A.A. Questa aveva inizio solo dopo l'indispensabile RESA dell'alcolista; cioè quando, in ginocchio, ammetteva di essere impotente di fronte all'alcol e che la sua vita era diventata incontrollabile. Solo allora, dopo aver accettato che solo un Potere Superiore come lui poteva concepirlo poteva ricondurlo alla RAGIONE poteva passare al terzo Passo che apriva la porta al resto del Programma. Da lì cominciava e tuttora inizia la vera sponsorizzazione.

Cosa dice il G. Libro sullo Sponsor? Pag. 18 "Ma l'ex bevitore-problema che ha trovato questa soluzione, che è riuscito a conoscere perfettamente tutto ciò che lo riguarda, di solito conquista la fiducia di un altro alcolista in poche ore. Non c'è quasi nulla da fare finché non nasce questa comprensione"; e ancora a pag. 19 "La nostra stessa vita di ex bevitori-problema dipende dal nostro desiderio costante di aiutare gli altri e di trovare dei mezzi adatti per rispondere alle loro necessità"; e a pag. 14 "Era soprattutto necessario aiutare altri alcolisti, come lui aveva fatto con me. "Perché se un alcolista cessa di diventare migliore e di crescere nella sua vita spirituale con il lavoro e la dedizione verso gli altri, non riuscirà a passare attraverso le prove e le sicure depressioni che lo attendono." Infine a pag. 83/84 del G. Libro "Perché allora la ragione (sanità mentale) sarà tornata". Siamo passati da alcolista in recupero a alcolista recuperato.

Riflessione Giornaliera del 2 febbraio: "Perché alcuni di noi muoiono uccisi dall'alcol, lottando per mantenere l'indipendenza del proprio io, mentre altri sembrano raggiungere la sobrietà in AA quasi senza sforzo?". Il G. Libro pag. 61: "Egoismo ed egocentrismo!"

Ecco la causa dei nostri guai". All'inizio della Riflessione Giornaliera, sempre del 2 febbraio, è scritto: "Caratteristica del cosiddetto alcolista-tipo, è avere un animo narcisistico ed egocentrico, dominato da sentimenti di onnipotenza, intento a mantenere a ogni costo la propria integrità interiore...Interiormente gli alcolisti non tollerano alcun controllo né da parte dell'uomo né da parte di Dio. L'alcolista è e deve rimanere padrone del proprio destino, egli lotterà sino alla fine per mantenere questa posizione."

Pertanto, cosa possiamo fare se non vogliamo morire? La risposta è smettere di vivere nel problema per vivere nella VERA SOLUZIONE: accettare il metodo di recupero, il come e perché della filosofia di AA, che inizia con una semplice buona idea. Pag. 61 del G. Libro: "Non essendo in grado con le nostre sole forze di ridurre il nostro egoismo, abbiamo avuto bisogno dell'aiuto di Dio. Prima di tutto abbiamo dovuto smettere di fare la parte di Dio, non funzionava. Poi abbiamo deciso che d'ora in avanti nel corso della nostra vita, Dio sarebbe stato il Padre e noi i figli". Fare la parte di Dio (autosufficiente-onnipotente) è un atteggiamento che non ha funzionato una volta (mi sono trovato sconfitto dall'alcol) e sicuramente non funzionerà in futuro. Riposta la mia fiducia nel Gruppo di appartenenza e nel mio Sponsor, mi sono dovuto arrendere, perché solo rivolgendomi sia a Dio, sia ai miei amici del Gruppo potevo essere salvato poiché Dio: A.A. = Il Gruppo: a me.

Presa questa risoluzione con onestà rigorosa, metodicità, e disposto a tutto, con la preghiera di pag. 62 del G. Libro: "Dio (come io potevo concepirlo) ti offro tutto me stesso perché Tu possa ricostruirmi e fare di me' ciò che Tu vuoi. Liberami dalla schiavitù del mio egoismo. Perché io possa compiere la Tua volontà. Fa' scomparire le mie difficoltà, perché la vittoria su di esse possa essere testimonianza a coloro che voglio aiutare del Tuo potente Aiuto, del tuo Amore e del metodo di vita che ci hai insegnato. Fa' che io possa fare sempre la Tua volontà", mi sono trovato a vivere nel 3° Passo del mio percorso di RECUPERO.

Ci recuperiamo appropriandoci dei Passi e non nelle riunioni che facciamo.

A cura del Gruppo "Incontro sulla Strada del Recupero" -Verona



QUARTO PASSO

Buon giorno amici e
compagni di viaggio.

Sono Antonio e sono un
alcolista.

Vi auguro serene e
tranquille 24 ore piene di
gioia e di pace.

*Abbiamo fatto un inventario
morale profondo e senza
paura di noi stessi*.

Tutto il Programma di AA è
fondato sull'onestà e sulla
sincerità.

Quindi dopo aver ammesso la
mia totale impotenza di fronte
all'alcol, dopo essermi abbandonato e
aver preso la decisione di affidare la
conduzione di tutta la mia vita ad un Potere più grande, mi sono
sentito spiritualmente pronto per passare al Quarto Passo.

Nel Grande Libro è scritto: "Il bisogno di bere non era che un sintomo.
Così dovevamo ricercarne le cause e le condizioni". A scuola non mi
hanno mai insegnato a guardarmi dentro. Nel mio passato trovavo
molte scuse per non ammettere i miei malfunzionamenti e per non
fare un "inventario" di me stesso e giustificavo il mio comportamento
dicendomi: "Perché devo dirGli qualcosa, Lui sa già tutto, Lui vede
tutto, che bisogno ho di dirGli quello che mi succede?".

Lo scopo di fare l'inventario morale è quello di mettere in evidenza gli
aspetti, diciamo "pericolosi", della mia personalità, in modo da
cercare, con i Passi successivi, di eliminarli.

La ricerca delle cause del mio alcolismo mi ha impegnato molto. Mi è
servita meditazione, studio e riflessione.

Occorre tempo, molto tempo.



Il Grande Libro, nel V capitolo, dà dettagliate indicazioni su come farlo: i nostri cofondatori dedicano ben venti paragrafi alle tecniche da adottare per fare bene questo Passo. Il Grande libro dice anche: "Abbiamo fatto l'inventario del nostro comportamento, non quello degli altri". Quindi il mio sponsor mi ha suggerito di completare questo elenco aggiungendo una quarta colonna con l'indicazione della mia parte di responsabilità.

E qui bisogna fare subito molta attenzione perché pochi di noi sono pronti e desiderosi di ammettere tutti, proprio tutti, i propri malfunzionamenti. Qualcuno lo teniamo per noi, e così facendo ci prepariamo a guai seri per l'avvenire. Non dimentichiamoci che questo inventario può essere la differenza fra la sobrietà e la prossima sbronza.

Il comune interesse del Programma di A.A. è la sobrietà, per cui, mettendo da parte la paura, l'orgoglio e con l'aiuto dello sponsor, ho scritto tutta la verità su Antonio alcolista; ho compilato questo "elenco" per potermi finalmente incamminare sulla via del recupero.

Credo che nessun alcolista dovrebbe affrontare questo Passo – che va fatto in rigorosa solitudine - senza la preparazione e il sostegno dello sponsor. Bill dice chiaramente che cosa occorre per vivere al meglio questo Passo:

- Essere onesti con se stessi;
- Evitare l'autocommiserazione;
- Usare l'amore per vincere la paura;
- Avere fede nella riuscita del lavoro che si sta facendo;
- Iniziare ad amare se stessi.

Ora supponiamo che mi fermi a questo punto, cosa avrei ottenuto? Avrei semplicemente riconosciuto per iscritto di essere un buono a nulla con qualche qualità.

A meno che non faccia qualcosa in più, la mia situazione potrà solo peggiorare perché questo inventario aumenterà notevolmente i miei sensi di colpa, cosa che già provavo quando bevevo.

Fortunatamente i Passi successivi si occupano di rimediare alla dolorosa situazione che il Quarto Passo ha evidenziato.

Grazie a tutti per avermi letto

Serene 24 ore

QUARTO PASSO

L'importanza delle parole!

Ciao a tutti: il mio nome è Marco e sono un alcolista. Quando sono arrivato al Gruppo, un po' di tempo fa, devo ammettere che ero piuttosto scettico, non ne potevo più della vita che conducevo, ormai stavo più tempo in ospedale che fuori, per cui avevo seguito il consiglio di un mio amico e mi ero rivolto a un numero telefonico di Roma.

Chi mi rispose fu molto gentile: mi indirizzò al Gruppo e mi rincuorò dicendomi che se ce l'aveva fatta lui potevo riuscirci anch'io, io, però, rimanevo un po' scettico lo stesso e quando arrivai me ne restai sulle mie.

Parlarono in tanti, quella sera, mi raccontarono di sé e mi proposero di seguire un Programma.

Non avevo molte altre vie davanti a me, per cui tornai ancora al Gruppo. Quella seconda sera si faceva il Quarto Passo. Ascoltai con attenzione ma ciò che lessero non mi colpì molto. "Abbiamo fatto un inventario" insomma, si trattava di guardarsi dentro e di conoscersi, e quante volte l'avevo fatto! Specie quando ero un po' bevuto mi piaceva pensare a me stesso, compiangermi per le mie disgrazie, per le mie tante qualità non capite e non apprezzate dagli altri, per i miei enormi difetti, più grandi di chiunque altro al mondo, e allora? Dovevo condannarmi un'altra volta per tutto il marcio dentro di me? E questo mi avrebbe fatto smettere di bere?

Poi, però, gli amici cominciarono a fare le loro testimonianze e uno disse qualcosa che mi colpì. Quel Passo non mi chiedeva affatto di emettere giudizi su di me, non mi chiedeva di fare un'autoanalisi ma un'inventario, disse quell'amico, prescinde dal valore delle cose che ci sono, il bravo magazziniere gira tra le merci e segna coscienziosamente tutto ciò che vede: tre scatole di questo, due di quello, cinque di quell'altro (ma una è avariata). Non è la stessa cosa di un'autoanalisi.

Forse era proprio questo che non funzionava mai, quando pensavo a me ero troppo coinvolto emotivamente, ogni cosa diventava sempre più grande di quello che era, a ogni cosa che pensavo era sempre associato un giudizio (di solito di condanna) e quindi la paura e la vergogna.



Usa carta e penna mi disse un altro amico, così diventa tutto più obiettivo e senza emotività, ci provai e funzionò, andai molto più in là di quanto mi fosse riuscito prima, vidi tante cose in più, e soprattutto, quando ebbi finito non mi condannai.

Pian piano ho capito che per potermi valutare correttamente avevo bisogno di quell'inventario, sono così, così e così, adesso che lo so posso parlarne con serietà con qualcuno, posso provare a cambiare qualcosa, posso perfino cercare di rimediare ai tanti sbagli commessi per ignoranza.

Oggi conosco un po' meglio il nostro Programma, da quella sera ho imparato a leggerlo con attenzione, ogni parola ha un suo preciso significato, non sta lì per caso.

Inventario non è confessione, ammenda non è scusa, Potere Superiore non è necessariamente Dio o il Gruppo, affidarsi non è abbandonarsi e aspettare la manna dal cielo.

E io non sono necessariamente l'ultimo del mondo.

Marco (Lazio)

LA PAURA

La paura.... questo filo che corrode la nostra esistenza, un istinto primario che prepotentemente si è insinuato in me soprattutto durante il mio alcolismo attivo. Questo tipo di paura ha generato attacco e fuga ma inconsapevole di peggiorare il mio stato d'animo e quello di chi mi stava vicino. Sento la necessità di condividere con voi quello che sto provando in questi giorni di isolamento sociale perché positiva e ammalata di Covid. Mi chiedo... "Ma quest'anno sarà un anno da dimenticare o da ricordare"? Da ricordare perché mi è stata donata la sobrietà. Le cose che ho dato per scontate non mi hanno mai insegnato nulla, i nostri meravigliosi Dodici Passi mi stanno mostrando la retta via. A questo virus che ha contagiato me e la mia famiglia io non credevo, come non credevo di poter vivere senza alcol, ma come per l'alcol se prima non ho toccato il mio fondo non ho potuto risalire.... Per non vedere e soprattutto per non affrontare la mancanza di certezza che questa pandemia comporta mi ero convinta fosse lontana da me e frutto di soli complotti politici. Non è vero, dopo aver smesso di bere la paura di vivere non scompare anzi, però si impara a gestirla a leggerla tra le righe e a trasformarla in una grande opportunità, fa prendere coscienza che non sono io a controllare la mia vita. La libertà ha un costo.... a me solo la cura amorevole di me stessa e dei miei familiari nel limite delle mie possibilità, nulla più. Mi sono resa conto che veramente Dio sta facendo per me ciò che io non riuscirei mai fare da sola.

Alessandra alcolista



LE PROMESSE



**VIAGGIO ATTRAVERSO
LA TERZA E LA QUARTA PROMESSA**

TERZA PROMESSA

Ciao a tutti sono Maurizio e sono un alcolista.

L'equilibrio emotivo e la serenità che ne deriva, sono state motivo di approfondimento nella vita del Maurizio alcolista anonimo. Attraverso tutto il programma di A.A. e con l'aiuto della mia psicoterapeuta, sono arrivato ad accettare - non senza grandi difficoltà - le cose che non posso cambiare. Cose che nel mio passato di alcolista attivo ho avuto paura di affrontare, paura di attraversare per superare il dolore, la totale mancanza di fiducia nel genere umano provocata dalla violenza subita da bambino con tutti i relativi sensi di colpa che ne son derivati.

Oggi di tutto ciò, solo sui sensi di colpa, sul colpevolizzarmi, lavoro in maniera quotidiana; su tutto il resto ho prima dovuto (ma non ha funzionato) e poi voluto accettare le cose che non posso cambiare e accettare quelle che posso. Questo ha diminuito il senso del dolore che mi uccideva, e mi sta dando la serenità di andare avanti tra tutte le mie personali difficoltà. Ma, cosa molto importante, mi ha fatto intraprendere la strada verso l'equilibrio emotivo che vivo esclusivamente un giorno alla volta. Ho acquistato di nuovo una sana fiducia nelle persone e nel prossimo; ho cominciato ad avere un rapporto col mio Potere Superiore non più bambinesco ma da persona adulta, senza chiedere nulla in cambio. Questo mi ha dato la possibilità di accettare situazioni emotivamente disastrose, mi ha dato la possibilità di accettare la mia diversità, di cui oggi vado fiero. La serenità e l'equilibrio emotivo ho dovuto metterli in gioco quando mi sono operato per la seconda volta di cancro al polmone. Sono stati momenti durissimi non solo dal punto di vista fisico - e qui ho dovuto e poi voluto accettare i miei limiti con cui ho a che fare tutti i giorni - ma anche distruttivi dal punto di vista emotivo e psicologico. Per fare un esempio: la paura della morte e del dolore fisico mi accompagnano ogni giorno e dover accettare tutto questo è un lavoro quotidiano difficile che faccio. Oggi grazie al programma di A.A. e all'esperienza fatta nel passato, ho affrontato il cancro, chiedendo aiuto ho condiviso questo percorso con il gruppo A.A. di appartenenza, con altri fratelli e sorelle di A.A., con la mia Al-Anon, con il mio Potere Superiore, con la mia Psicoterapeuta. L'affidamento, la fede, (uguale fiducia), il sentirmi circondato dal grande amore dei miei compagni di viaggio, mi ha aiutato a gestire le mie emozioni negative.

In ultimo voglio ringraziare l'amico Piergiorgio che da poco è andato in cielo.

Lo ringrazio non solo perché è stato per me un esempio in A.A. - con cui ho condiviso il servizio, Dodicesimi Passi, riunioni e tutto quello che è Alcolisti Anonimi- non solo perché era nata fra noi un amicizia anche fuori le stanze di A.A. (come anche con altri amici), ma anche perché abbiamo condiviso insieme anche il cancro, e poter parlare con lui di questo cercando anche di stargli vicino con tutti i miei limiti, è stato per me importante. Mi ha messo alla prova.

Fino all'ultimo Piergiorgio è riuscito vivere la sua condizione con un grande senso di dignità, umiltà, e pensando agli altri fino alla fine.

La sua grande generosità d'animo mi è arrivata al cuore e mi ha fatto capire il vero senso della vita.

Serene 24 ore

La Terza Promessa di A.A.: comprenderemo il significato della parola Serenità;

e la realizzazione della Quarta: conosceremo la pace.

Quanto sono entrata in AA qualche 24 ore fa, il concetto stesso di SERENITA' mi era pressoché sconosciuto.

Per me era o depressione, tragedia, angoscia, ansia... ovvero eccitazione, felicità assoluta, essere a mille, un senso di onnipotenza che mi davano l'alcol a seconda dei casi e nelle sue manifestazioni "negative" ovvero "positive".

Un bilanciamento mai. La calma e la ponderatezza non facevano parte della mia vita né le ricercavo, considerandole noia, banalità: qualcosa che non apparteneva a me così "diversa" dai tanti poveri comuni mortali che si "accontentavano" di una vita tendente più ai colori tenui ed alla calma placida di un laghetto di montagna che ai toni forti, ai colori aggressivi che io amavo, ed alle onde violente del mare, spesso in burrasca, che era diventata la mia vita.

E fu così che una sera buia e tempestosa, entrando in una stanzetta in fondo ad un lungo corridoio poco illuminato nei locali di una parrocchia alla periferia di Roma, sentii risuonare nelle parole di un gruppo di persone, all'apparenza molto contente e felici di accogliermi, questa paroletta "Serenità" pronunciata nel contesto di una nuova - mai sentita prima - Preghiera.

Non conoscevo la Preghiera che tutti in coro recitarono... ohibò tenendosi per mano alla fine di una strana ma (lo avvertii poi... nel profondo del mio essere) sconvolgente riunione di carbonari.

Carbonari di una rivoluzione inaspettata, gente profondamente diversa da me e diversa tra loro, mi sembrò allora, che mi proponeva una vita nuova, diversa, e a sentir loro, persino bella!! Quella senza alcol. Ragazzi che botta fu quella sera!!

Quella piccola preghiera divenne in breve tempo il mio mantra ed a distanza di parecchie 24 ore lo è ancora nei momenti di paura e di incertezza come nelle occasioni in cui sono incapace di vedere una soluzione, ecco che arriva questa piccola preghiera e la parola SERENITA' che contiene, solo a ripeterla, ha il magico potere di calmarmi.

Certamente ci ho messo del tempo ad assaporare la Serenità, ad apprezzarne il valore, a ricercarla nella mia quotidianità come qualche cosa di prezioso, un dono grande, un equilibrio interno, e quindi la realizzazione di ciò che la Quarta Promessa assicura: La



PACE. Conosco oggi la pace, quella che un po' disprezzavo, che consideravo noia e banalità. La pace che vuol dire star bene nella mia pelle, nella mia vita, star bene in mezzo al mondo: non sempre accade ma accade sempre più spesso.
Come si cambia in AA se lo si vuole davvero.
Che meraviglia oggi amare e ricercare la Serenità avendone compreso il valore inestimabile, avendo capito che è proprio questa che mi porta la Pace nel cuore.
Con immensa gratitudine, sempre
Raffaella alcolista

QUARTA PROMESSA

Sono Maurizio e sono un alcolista.

Certo che dopo anni - che dico, decenni - di paura, ansia, senso di morte, depressione, agitazione, angoscia, solitudine interiore e non solo, riuscire a trovare la pace un giorno alla volta, è un bene prezioso.

Quando non pensavo minimamente di avere la malattia dell'alcolismo, il solo ad essere importante ero io. Io in quanto tale, io che avevo sofferto, io che ero stato violentato da bambino, io che ero stato tradito più di una volta da mio fratello, non volevo essere in alcun modo aiutato, perché la fiducia nelle persone era uguale a zero. Io ero il centro del mondo, il dolore cosmico universale. Esisteva solo io e tutto mi era dovuto.

Poi ho chiesto i numeri di telefono dei gruppi, e sono entrato in A.A., dove ho conosciuto persone che come me avevano la malattia dell'alcolismo e con le quali ho condiviso sin da subito tutto il mio vissuto, senza tralasciare nulla. Questo determinante concetto che ero malato l'ho capito solo dopo, ma avevo captato che qualcosa non andava e che avevo bisogno di aiuto, un qualcosa di più che solo smettere di bere. Ho capito che ero finalmente arrivato nel posto giusto. Per me fu un sollievo, una liberazione enorme.

La mia prima volta al raduno nazionale di A.A. a Rimini, dove eravamo quasi 2000 persone, ascoltai la testimonianza di una ragazza di Roma, violentata anche lei, che si era rifugiata nell'alcol come me. Fu talmente dirompente dal punto di vista emotivo quel raduno, quella testimonianza che ancora la ricordo perfettamente. Avevo capito che non ero più solo - e non ero l'unico, che altri avevano sofferto quanto me, alcuni anche più di me. Devo dire che trovare persone che avevano avuto i miei stessi problemi, oltre l'alcol, non è stato facile; solo da poco ascolto nei gruppi persone che hanno subito molestie o abusi da bambini. Questo ha fatto sì che prima di scegliermi lo sponsor ci abbia messo del tempo, ma dopo ho compreso che comunque lo sponsor avrei dovuto cercarlo anche con altri requisiti e criteri.

Ho capito ben presto che solo col programma di A.A., e con l'approfondimento dei Dodici Passi, con un lavoro quotidiano quasi certosino, con alti e bassi lavorando ancora con dedizione, disciplina, umiltà, accettazione, spirito di sacrificio e con mente aperta al cambiamento posso fare delle scelte consapevoli e responsabili, giuste o sbagliate che siano, che mi faranno stare bene con me stesso e con le altre persone.

La conoscenza di me stesso, è stata realmente difficile perché ho bevuto e mi sono drogato per quasi 40 anni, e questo ha fatto sì che non mi conoscessi affatto, non sapevo nulla di me stesso, ho dovuto lavorare moltissimo su di me .

Sono andato alla scoperta dei miei limiti, comprendendo che posso superare quello che la vita mi mette di fronte – anche situazioni drammatiche. Sono andato alla scoperta dei miei pregi, perché la mia vita non è solo drammi e difetti.

Sono ancora in viaggio alla scoperta di me stesso e ci andrò per il resto della mia vita, con la consapevolezza però che sono una persona diversa da prima, e che ci saranno dei lati di me e situazioni che non potrò cambiare, le dovrò accettare. Devo e voglio accettare i crateri emotivi che comunque rimarranno e che un giorno alla volta riseco a gestire.

Questa nuova consapevolezza mi sta dando una pace interiore, il mio recupero, ha voluto dire, e vorrà dire, mettere in pratica il programma di A.A. non solo in teoria ma anche in pratica e in tutti i campi della vita, cercando di fare del mio meglio, facendo scelte giuste o sbagliate, ma agendo da essere umano consapevole sobrio.

VIAGGIO ATTRAVERSO LA TERZA E LA QUARTA PROMESSA

Dopo la sconfitta, mi sono arresa.

L'alcol mi aveva piegato ed ho voluto e dovuto fare un gran sforzo per cercare di recuperare la mia vita impegnando tutta me stessa. Per ritrovare la ragione, ho abbandonato la mia volontà e ho affidato la mia vita ad un Potere Superiore.

Ho scelto uno sponsor che mi ha accompagnato su un percorso a me sconosciuto aiutandomi a vedere i miei difetti di carattere condividendo le sue esperienze.

Davanti al mio Potere Superiore e allo sponsor li ho riconosciuti ammettendoli. Inizia la risalita sempre accompagnata dal mio Dio in un percorso di umiltà.

Ho aggiunto come compagni di viaggio, carta e penna che hanno permesso la stesura di nomi di persone dove avevo recato danno inferendo coi miei difetti di carattere.

Ancora un passo mi veniva indicato prima di cambiare il mio percorso, l'ammenda verso tali persone senza scordare me stessa, la meta da raggiungere era la libertà e la serenità.

Svolgendo questi passi al meglio delle mie possibilità, inizio a godere dei benefici. Dopo il perdono, arriva la tanto insperata libertà, riesco a guardare il passato con serenità, non voglio scordarlo mai.

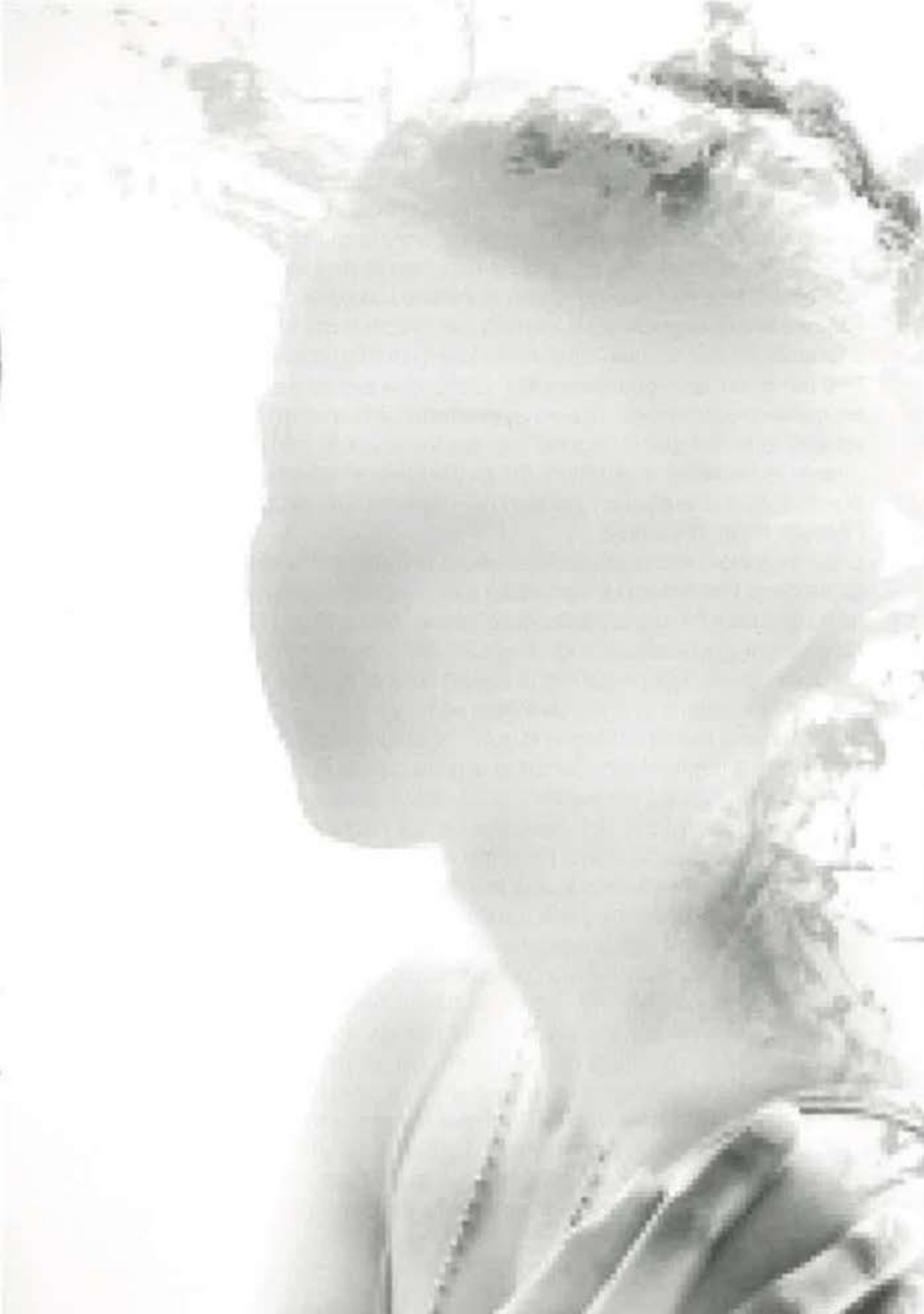
Racconto le mie esperienze ai nuovi venuti senza autocommiserazione, ma con la speranza che gli altri possano trarre dei benefici. Scompare l'egoismo, il senso di inferiorità e la paura della povertà. Nasce la responsabilità e la saggezza nei rapporti con gli altri e nella società. Da un po'di tempo, per il mio recupero, i Passi non bastano più ed ho aggiunto le Tradizioni, la strada cambia e diventa una autostrada.

Non esistono lodi per la meta raggiunta, ho messo solo l'impegno, il resto l'ha fatto Dio. Dopo la tempesta prima o poi arriva il sereno.

Oggi amo l'alba, coi suoi colori pastello che sprigionano pace e serenità e voglia di vivere, ed amo il tramonto che coi suoi colori accesi trasmette calore e forza.

Ringrazio Dio, AA e tutti voi per quelle promesse che qualche tempo fa mi sembravano irraggiungibili.

Marina AA



CAPIREMO COSA SIGNIFICA LA PAROLA SERENITÀ

Sono Anna e sono un'alcolista; ricordo ancora il giorno in cui sono entrata nel gruppo di "Pescara 1"...ero intimidita, avevo paura di essere giudicata, all'inizio non mi rendevo conto, ma se ci penso adesso, come potevo pensare che sarei stata giudicata...mi trovavo di fronte a persone che avevano il mio stesso problema, soltanto loro avrebbero potuto capirmi, e così è stato e tuttora è.

Ero disperata quando sono entrata nel gruppo, ma lì mano a mano che andavo alle riunioni mi sentivo libera di sfogarmi, di dire quello che pensavo, di raccontare tutto quello che avevo dentro, di raccontare tutto quello che mi aveva fatto soffrire e mi aveva portato ad abusare dell'alcool. Quello che avevo ricevuto dall'inizio era calore, mancanza di giudizio, ma in particolare amore incondizionato come quello che danno i genitori nei confronti dei propri figli senza ricevere nulla in cambio.

Dopo un anno e mezzo di sobrietà, grazie all'aiuto del Potere Superiore come ognuno di noi lo può concepire (per me Dio), grazie allo sponsor che mi ha seguito e mi segue passo dopo passo, grazie al gruppo, grazie alle condivisioni, grazie alla letteratura, grazie all'applicazione del programma dei dodici passi oggi posso dire di essere serena. Alla fine di ogni riunione, si ripete tutti insieme la "Preghiera della serenità".

Serenità è una parola bellissima in cui si racchiude l'essenza di noi alcolisti. Ho iniziato a capire il vero senso di questa parola quando ho iniziato ad applicarla. "Signore concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare". La serenità nasce dalla consapevolezza che non posso controllare tutto ciò che mi circonda. Una volta al contrario pensavo sempre che potevo cambiare tutto, specie mio marito ma la preghiera della serenità, e ancor prima l'accettazione del mio alcolismo, mi faceva riconsiderare tutta la vita trascorsa e mi portava a capire che non potevo controllare nulla, né tanto meno pensare di riuscire a gestire tutto. Volevo fare tutto io, volevo rendermi sempre disponibile per gli altri, volevo ma ciò mi portava, ansia, rabbia e risentimento nei confronti della persona che amavo e che mi aveva fatto del male, cercavo di compiacere sempre gli altri prima di tutto lui (mio marito) che al contrario non mi dava nulla se non sofferenza. Oggi so che ero io a contribuire a trovarmi in quella condizione, di essere trattata come un tappetino, di non essere vista come la persona che ero, più d'altro più si voleva da me.

Il risentimento, la rabbia, la ricerca di essere al centro dell'attenzione perché non lo ero mai stata prima, mi provocavano ansie, paure a non finire e così non riuscivo mai a soddisfare me stessa perché poi convogliavo male la mia risposta verso chi mi faceva soffrire. Pretendevo troppo da me, volevo aiutare ma pretendevo poi che gli altri facessero lo stesso, anche io volevo sempre di più, mi aspettavo dagli altri quello che volevo io, non mi chiedevo mai se dall'altra parte c'era qualcuno che era in grado di darmi proprio quello che io volevo. Mi comportavo allo stesso modo degli altri ma non me ne rendevo conto.

L'insoddisfazione, le preoccupazioni, le responsabilità che non potevo più prendermi perché mi soffocavano, non mi facevano rimanere tranquilla. Accettare che ero un alcolista è stato il primo passo, dall'accettazione è arrivata la pace, la gioia, conoscere sempre di più me stessa grazie ad un buon IV° passo mi ha messo in grado di vedere i miei difetti, ne avevo fatto accurati esempi, ma non ero stata in grado di vedere i miei pregi.

Una cosa era certa non ero mai riuscita a fare una introspezione di me stessa così profonda. Gli altri erano riusciti a vedere dentro di me e, dopo tanto tempo mi sentivo più forte perché avevo riscoperto chi io fossi, e tutto ciò è avvenuto grazie allo sponsor che mi diceva di scrivere su un foglio difetti e pregi e poi ne avremmo parlato.

Ringrazio ancora oggi quel giorno.

Adesso mi sento in pace con me stessa perché mi sono accettata per quella che sono, non combatto più con l'alcool, non combatto più con il Potere Superiore (Dio per me), ma mi affido a Lui.

La preghiera della serenità mi ha portato ad affidarmi a Dio perché non sono capace di affrontare tutti i momenti difficili della vita, mi permette di accettare che ci sono cose che non posso cambiare e questo mi tranquillizza molto, mi fa essere in pace con me stessa e con il mondo.

La serenità è una realtà interiore che cresce, giorno per giorno, perché siamo noi che cresciamo giorno per giorno in base a quelle che sono le nostre esperienze di vita, lavorando sempre su di noi per essere migliori.

Ricordavo che l'altro giorno nel gruppo ho condiviso un momento molto particolare della mia vita che sto vivendo molto intensamente, trovandomi a casa di mia madre nel mio ex ufficio ho trovato un vecchio diario in cui scrivevo cosa facevo quando avevo circa 20 anni e adesso ne sono passati veramente tanti di anni ulteriori, ero felice perché ancora una volta grazie alla mia crescita in AA vedevo più

chiaramente dentro di me e capivo come la mia vita si fosse modificata nel momento in cui ho saputo che ero stata adottata. Ricordando quei momenti mi è venuto in mente che per un mese di notte non facevo altro che piangere al telefono con la persona che poi è diventata mio marito, non piangevo perché non amavo i miei genitori adottivi che da quel momento ho amato sempre di più, piangevo perché sentivo mancare in me una cosa importante le mie radici. Ho vissuto quei momenti come abbandoni che poi ho rivissuto nell'abbandono del mio padre adottivo quando è morto. Lo amavo tantissimo e le mie sicurezze da quel momento erano svanite. Il bere è diventato sempre più un disastro. Poi ho vissuto ulteriori abbandoni, quelli da parte di mio marito e ne sono stati innumerevoli nei momenti più importanti della mia vita. La preghiera della serenità è servita e serve a me ogni giorno per sostenere le mie fragilità perché so che certi problemi non posso risolverli da sola, chiedo al Potere Superiore di donarmi questa grazia e devo dire che funziona benissimo. Ecco perché oggi dico che sono più serena perché grazie alla preghiera della serenità ho capito che se questa parola "abbandono" è la cosa che mi fa soffrire, l'accettazione di ciò mi fa essere quella che sono ad oggi una persona nuova capace di ripartire da zero per ricostruirsi una vita nuova fatta di tanta felicità pur nelle difficoltà che io e mio marito viviamo giornalmente. Adesso affrontiamo la vita in modo diverso e sappiamo rispettarci. Il programma di AA funziona e i suoi risvolti si vedono anche nel resto della famiglia, cambi tu, cambiano anche gli altri componenti. Ora sto per intraprendere in quel piccolo ufficio dove ho trovato quel diario una nuova attività, mi rimetto in discussione in un progetto lavorativo che avevo da tanti anni in mente. Adesso la serenità acquisita non mi fa pensare, ma andrà bene, ma cela farò. No, non mi faccio più queste domande, mi godo pienamente questi momenti, non mi creò più le fisse mentali, non mi faccio più bloccare dalle paure e vivo la vita come dice per intero la preghiera della serenità: «Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso, e la saggezza per conoscerne la differenza. Vivendo un giorno per volta; assaporando un momento per volta; accettando la difficoltà come sentiero per la pace. Prendendo, come Lui ha fatto, questo mondo peccaminoso così com'è, non come io vorrei che fosse. Confidando che Egli metterà a posto tutte le cose, se io mi arrendo al Suo volere. Che io possa essere ragionevolmente felice in questa vita, e infinitamente felice con Lui per sempre nella prossima.»

Per essere sereni, basta essere consapevoli che c'è un Potere Superiore come ognuno di noi lo può concepire che sta sempre lì dove è sempre stato e dove non l'abbiamo visto, è lì ad aspettare che noi gli apriamo la porta. Questo Potere Superiore può essere Dio o altro credo, il gruppo un amico, chiunque per noi possa essere importante per il nostro recupero.

Per tutto quello che ho oggi, non posso che dire grazie, al Potere Superiore (per me Dio), a tutto il gruppo di Pescara 1, grazie alle condivisioni, allo sponsor, alla letteratura, all'amore che mi hanno dato senza chiedere nulla in cambio, all'avermi insegnato ad ascoltare non me stessa ma gli altri, ad avermi insegnato che nessuno di noi alcolisti può guarire se non abbiamo toccato il nostro fondo, ma in quel momento saremo in grado di capire che solo AA può recuperarci a una vita di serenità, di pace e di tranquillità, pur ricordando che bisogna lavorare ogni giorno perché ciò possa avvenire.

Grazie. Anna

TERZA TRADIZIONE

Il desiderio di smettere di bere è l'unico "lasciapassare" per essere membri di A.A. ad essere sinceri non sono stata in linea con questa Tradizione. Parlando di me, non avevo nessuna intenzione di smettere, ma di moderare il mio bere in modo graduale e in compagnia! Molti di noi sono entrati in A.A. costretti dalle circostanze o da varie vicissitudini, diventa però automatico che una volta, varcata la soglia del Gruppo tutto cambia, ciascuno con i suoi tempi e con i propri limiti. L'accoglienza e l'empatia provocano miracoli impensabili, smettere di bere si trasforma in una scelta e non in una costrizione, personalmente ho smesso per invidia, l'alcol mi faceva comodo, bevevo per dimenticare, per ricordare, per il bel tempo, per rimanere in casa a bere in santa pace, qualunque evento, era un ottimo alibi! Ma in A.A. ho imparato che appartenere a un Gruppo senza alibi di sorta, era un peso in meno che mi trascinavo nella vita, già complicata di suo, è stato come essere liberata da un ergastolo senza sconti di pena! Ero invidiosa della serenità che non avevo mai avuta e che respiravo in quell'ambiente, non mi facevano domande imbarazzanti, alle quali avrei sicuramente mentito, non avrei dovuto pagare o lasciare le mie credenziali, non ero costretta a subire i troppi DEVI che ho vissuto, avrei dovuto solo non prendere il primo bicchiere e solo per 24 ore alla volta, gioco da ragazzi, ma il bel gioco dura poco!

La vera appartenenza in A.A. l'ho appresa integrandomi nel processo di recupero. L'appartenenza è diventata una necessità personale, un vivere in simbiosi con chi, come me, ha vissuto le medesime situazioni, le medesime paure, le stesse incertezze, le stesse emotività sballate, le medesime situazioni o occasioni per bere. La stessa necessità di condividere il proprio io, senza la paura del giudizio, la certezza dell'Anonimato e altro ancora. Ora sono membro di A.A. sotto tutti gli effetti, non ho più il desiderio di bere (oggi) domani verrà, a Dio piacendo, continuerò il mio percorso senza guardarmi alle spalle, ho avuto l'opportunità di indossare un abito su misura IL PROGRAMMA! Un solo giorno alla volta l'appartenenza diventa una medicina per il mio carattere squilibrato, un'opportunità per crescere la mia spiritualità, un vivere sereno in ogni circostanza e debellare la solitudine sempre in agguato che tante volte, ha creato disastri pazzeschi. Il mio oggi è come un arcobaleno dopo la tempesta, sta a me non permettere che svanisca, sta a me continuare il percorso iniziato, sta a me non



lasciarmi scoraggiare dagli eventi del quotidiano. Tutto dipende da me, non dimentico di essere alcolista, anche se il calendario mi fa notare che sono passate parecchie 24 ore. L'alcol è sempre in agguato, e ancora una volta dipende da me starne alla larga, rispettosamente a debita distanza! Auguro a tutti indistintamente, di ricordare che se vogliono continuare a bere bevano pure il secondo, il terzo o il quarto bicchiere, ma che se desiderano smettere di bere: mai prendere il primo.

Un affettuoso abbraccio e un sereno percorso a tutto il mondo delle 24 ore.

Un'alcolista anonima!

TERZA TRADIZIONE

La terza Tradizione fa riflettere sull'importanza, in A.A. e nella vita, della tolleranza e della pazienza, due cose che costringono ognuno ad andare al di là delle apparenze, delle sensazioni, delle sue convinzioni e, soprattutto, delle sue paure. La paura del "diverso" è molto comune e spesso attanaglia l'individuo impedendogli di amare gli sconosciuti. La terza Tradizione fa abbassare a tutti la testa e non mette qualcuno al posto del Potere Superiore, giudicando chi è degno o no di far parte di A.A. e, quindi, di ricevere il Messaggio. Alcolisti Anonimi non da regole di appartenenza, ognuno liberamente prende coscienza di essere un alcolista e decide che il percorso di A.A. è la strada giusta per lui. In A.A. esiste anche la piena libertà di fare prove ed errori, di avere convinzioni e difetti e, quindi, di essere accettati per quello che ognuno è e non per quello che dovrebbe essere.

Capita spesso a tutti gli esseri umani, e agli alcolisti in particolare, di provare un sentimento di avversione nei confronti di qualcuno senza che questo sia giustificato da una ragione particolare, oppure è mascherato da pretesti. Questo sentimento, ci chiarisce questa Tradizione, è quasi sempre generato dalle paure. Molto spesso uno sente, senza che magari questa sensazione arrivi a livello cosciente, che quella persona è "diversa" da lui ed ha paura che in qualche modo possa fargli del male. Bisognerebbe cercare di contenere queste paure e quindi essere tolleranti verso tutti. C'è un solo modo per riuscire a convivere con queste paure: rafforzare i propri sentimenti di amore verso tutti; dare sempre più peso a ciò che ci unisce e non a ciò che ci divide. Ci si dovrebbe esercitare molto per mettere in gioco in ogni rapporto la cosiddetta empatia, cioè la capacità di essere sé stessi, ma contemporaneamente sentire ciò che prova l'altro, percepirlo come una parte necessaria per il proprio benessere.

QUARTA TRADIZIONE

Condividere la Quarta Tradizione non è difficile, considerando che A.A. è una famiglia, i panni sporchi o puliti me li tengo in casa, non amo le interferenze, non amo chi viene a frugare nei miei cassetti!! La mia famiglia, nel caso specifico il mio Gruppo, ha le sue caratteristiche, le sue impostazioni, i componenti che pur parlando lo stesso linguaggio in A.A. a volte si ribellano a personaggi che criticano l'operato dell'impostazione del gruppo ospitante. Io vagabonda e Gruppo dipendente non mi permetterei mai di interferire nella metodica delle Riunioni. Non devo mai criticare o violare l'anonimato di altri amici e portare zizzania solo perché questo o quel gruppo non soddisfa i miei capricci! Quante volte ho sentito criticare o fare confronti fra gruppi! Si viola l'anonimato di questo o di quell'amico, (forse in buona fede) in quanto lontano, probabilmente irriconoscibile! Si criticano i compleanni più o meno equilibrati, si fanno i conti di quello o altro gruppo ha versato o no per l'associazione, si critica l'inserimento di altre dipendenze: sono convinta che il dialogo, la tolleranza, la discrezione, l'amore dell'unità, del servizio, tutto è superabile! A volte ho assistito a sceneggiate infantili! NO! A.A. è unione, libertà, indipendenza, amore, convivenza; tutti per uno e uno per tutti ovunque, con rispetto per le reciproche abitudini e regole proprie. Non devo danneggiare altri gruppi per prese di posizione a volte determinate da abitudini che ci appaiono insolite! Se non gradisco un gruppo cambio zona ma Mai mi permetterei di spettegolare del perché o del come! Un mio suggerimento del tutto personale, è quello di parlarne con discrezione alle persone preposte, ma a titolo personale, assumendomi le mie responsabilità. Teniamo sempre presente i 3 legati che sono la linea guida "UNITA', RECUPERO, SERVIZIO. Senza queste 3 paroline non si realizza nulla.

A.A. è solo una, ma i componenti nei vari gruppi sono moltissimi, e tutti hanno le loro caratteristiche, proprio come viviamo nel quotidiano. Succede spesso di tralasciare le Tradizioni, ma senza quelle è come mescolare le carte in tavola! Non cadiamo nel tranello del protagonismo! L'umiltà usiamola come base portante per aumentare l'amore che ci contraddistingue!

Grazie Amici A.A.

QUARTA TRADIZIONE

La quarta Tradizione dice che il Gruppo è autonomo nelle proprie decisioni che vengono prese dalla Coscienza di Gruppo. E ricordiamo sempre che TUTTI hanno il diritto di sbagliare purchè abbiano la mente aperta per ascoltare gli altri e tornare indietro dai propri errori. Questa Tradizione parla specificatamente dell'autonomia dei Gruppi strettamente interconnessa alla responsabilità. Il principio di base è quello del diritto di sbagliare. Tutto questo dovrebbe essere applicato principalmente ai Gruppi per la loro unità ma è altrettanto fondamentale per le singole persone. La maggior parte degli alcolisti arriva in A.A. non avendo più alcuna forma di autonomia e, soprattutto, avendo perso (o non avendo mai sviluppato) ogni capacità di essere responsabile di se stesso. La difficoltà dell'assumersi qualsiasi responsabilità è strettamente legata alla paura del giudizio altrui. Quindi, questa Tradizione, stabilendo il diritto di sbagliare, aiuta i singoli A.A. ad avere meno paura nell'essere autonomi. Il limite dell'autonomia è proprio il centro del Programma spirituale di recupero, cioè il desiderio del benessere degli altri, il rispetto per essi. Il Gruppo, e, allo stesso modo, l'individuo, è autonomo a meno che ciò che decide non abbia effetti anche sugli altri. Se si desidera crescere non si può disinteressarsi degli altri ma, in ogni momento, bisogna fermarsi a riflettere se ciò che si sta per

fare o dire possa avere un qualche effetto anche su qualcun altro. Per fare esempi pratici, un Gruppo potrebbe, per sé, decidere di non rispettare la settima Tradizione e accettare contributi esterni: ma se questo suo modo di agire può indurre nella gente l'idea che A.A. nel suo insieme accetta denaro, allora questa sua azione reca danno ad altri Gruppi, alcolisti e all'Associazione nel suo insieme. Allo stesso modo, tutti i membri di A.A., come individui, possono decidere di non lavorare e andare in vacanza; ma se questo significa che le loro famiglie restano senza sostentamento, ecco che loro stessi limitano la loro autonomia per non continuare ad essere degli egocentrici. Il Programma spinge ognuno all'azione, a non rimanere mai fermo; questo spesso comporta la possibilità di sbagliare, ma ciò non è irreversibile, purchè si abbia la capacità di ascoltare gli altri, di capire e ammettere i propri errori e di tornare indietro.

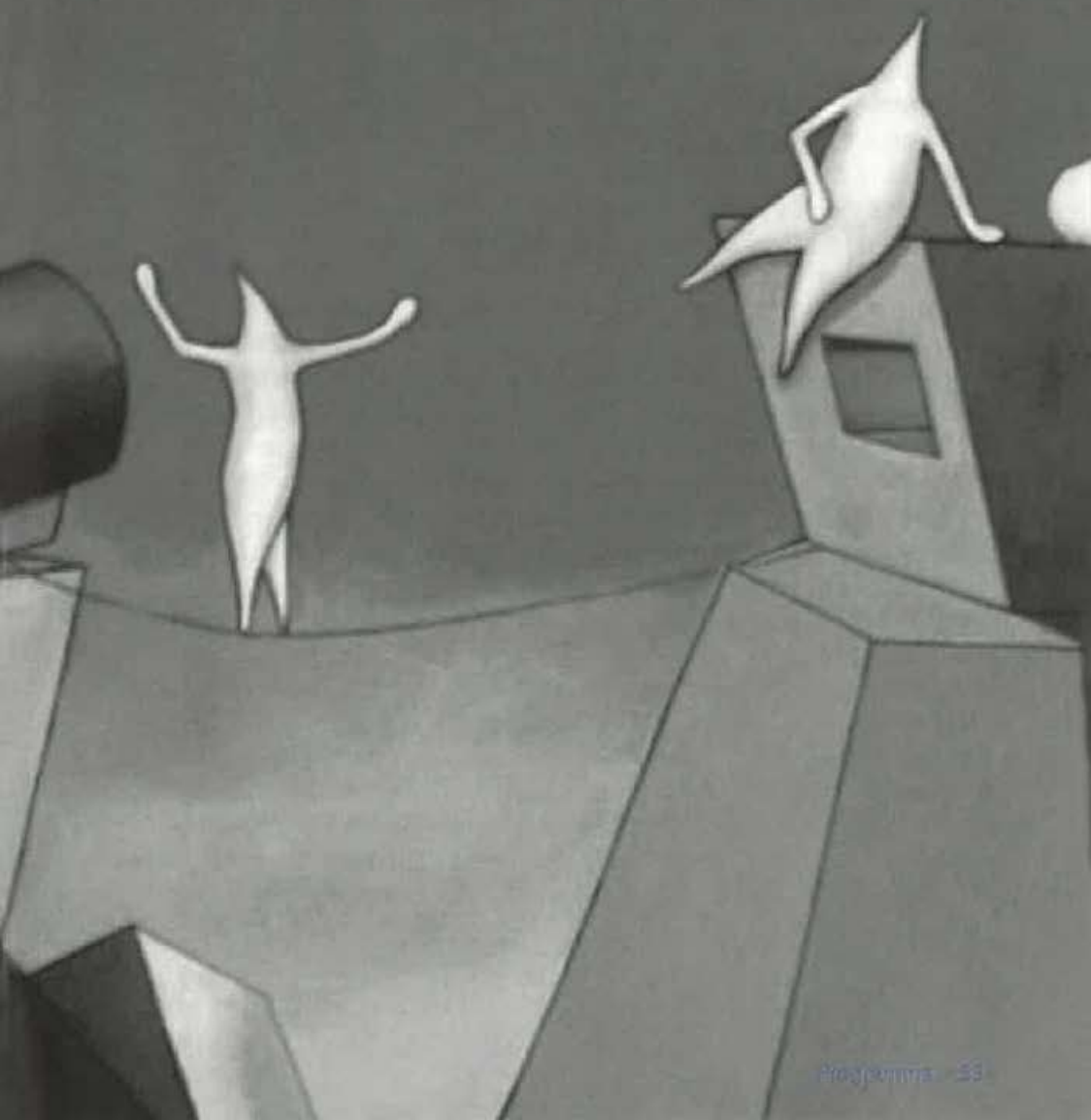
Il diritto di sbagliare significa che non si può essere condannati da qualcuno se si è sbagliati in buona fede. Questo dovrebbe aiutare ad eliminare il senso di colpa e la paura del giudizio. Ma uno sbaglio resta sempre tale e "il diritto di sbagliare" ha un senso solo se si è capaci di tornare indietro, di ammettere prontamente i propri errori, di imparare dall'esperienza.

TERZO CONCETTO

Nel terzo concetto si chiarisce che il principio di fiducia reciproca è il principio alla base di tutti i comportamenti dei membri dell'Associazione, ed è auspicabile che tutte le decisioni importanti vengano accettate in seno alla Conferenza. Tra la responsabilità finale (che vorrebbe non delegare mai decisioni) e autorità delegata (che, invece, cerca di operare in base alla delega) è necessario un giusto equilibrio, basato su quanto afferma la seconda Tradizione. Il Servitore che ha acquisito questo diritto decisionale non potrà mai abusarne, ma, se dovesse avere delle incertezze, dovrebbe avere l'umiltà di condividere con altri Servitori la decisione da prendere. Condividere l'autorità decisionale è un aspetto importante del terzo Concetto; infatti, è con il confronto che si trovano le migliori soluzioni per il bene di A.A. e, per fare questo si può chiedere aiuto agli anziani che sono la memoria storica di A.A., agli Sponsor, si può consultare il Manuale di Servizio o lo Statuto, si può dare ascolto alle esigenze di tutti, in particolare delle minoranze. Ma, fatto tutto questo, il Servitore dovrà scegliere un'azione, col diritto che A.A. gli riconosce, ed assumersene la responsabilità verso coloro che egli serve.

L'associazione nel suo insieme dovrebbe, in base al Secondo e Terzo Passo, avere "fiducia dei suoi servitori". Un amico di A.A. dice: " Non si tratta solo di imparare a prendersi le proprie responsabilità (cosa che mi permette di prendere decisioni dopo aver

dato ascolto), ma l'amore e la fiducia, devono spingermi a riconoscere negli altri la responsabilità e capire che devono prendere decisioni, giuste o sbagliate, perché sono responsabili come me". L'essenza di questo Concetto è "IL DIRITTO DI DECISIONE". Senza la libertà di decidere quando e come procedere, non si potrebbe fare nulla in A.A. Per raggiungere questo diritto, ogni Servitore dovrà conoscere approfonditamente il Programma di A.A., il suo Statuto, il suo Manuale di Servizio e (se c'è) lo Statuto della Conferenza. Solo dopo aver acquisito questi principi, il Servitore di fiducia e ciascun organismo di A.A. potranno applicare la sua autorità e responsabilità ad ogni problema o situazione gli si presenti. Il terzo concetto cerca di chiarire quale sia l'autorità e la capacità di decidere di un qualsiasi Servitore, per il bene di A.A. nel suo insieme, a tutti i livelli di Servizio, dal Gruppo alla Conferenza ai Servizi Generali. Tutti gli incarichi di Servizio dovrebbero essere basati sulla fiducia ed ogni Servitore dovrebbe agire con la coscienza volta al necessario benessere di A.A. L'amore, assieme all'umiltà, spingono alla condivisione e all'ascolto; quindi, un buon Servitore ascolterà tutti e si farà carico delle loro opinioni; ma, alla fine, sarà lui che dovrà prendere una decisione della quale si assumerà la responsabilità. Gli A.A., proprio sulla base della Delega di Fiducia, gli riconoscono questo diritto.



TERZO CONCETTO

Avvicinarmi ai Concetti, dopo aver lottato per smettere di bere, aver lasciato scorrere i Passi nel sangue e nella vita e aver compreso l'importanza della tutela di A.A. con le Tradizioni, sembrava una cosa lontana da me, dal mio modo di vivere l'Associazione con Amore Puro e quindi come tale non relegabile in "Concetti". Fare Servizio era il privilegio e il piacere di dare e ricevere gratuitamente in minima parte quanto ricevuto, e nel mio caso si trattava di aver ricevuto la VITA, poi onestamente trattati poco in Gruppo e quindi evidentemente una conoscenza secondaria che avrei potuto fare tranquillamente con il tempo. Poi... poi qualcuno mi comincia a raccontare come ogni cosa di A.A., anche quella apparentemente più nozionistica, in realtà sia concreta anche nella vita quotidiana oltre che fondamentale nel progredire nel Servizio all'interno dell'Associazione, e allora comincio a leggerli, poi a Sentirli ed infine a viverli in A.A. e nella mia vita, come tutto il Programma. "Tutti gli incarichi di Servizio dovrebbero essere basati sulla Fiducia ed ogni Servitore dovrebbe agire con la massima coscienza volta al necessario benessere di A.A. L'Amore, assieme all'Umiltà, spingono alla condivisione e all'ascolto; quindi un buon Servitore ascolterà tutti e si farà carico delle loro opinioni; ma alla fine, sarà lui che dovrà prendere una decisione della quale si assumerà la Responsabilità.

Io per 40 anni con tutto questo ci avevo fatto la guerra per ritrovarmi poi sconfitta per terra, non più degna di fiducia e incarnazione perfetta della irresponsabilità! Senza più essere ascoltata dopo non aver mai ascoltato e condiviso. Oggi Alcolista Anonima ripongo fiducia negli altri, rispetto e ascolto.... Oggi Alcolista Anonima Servitrice di A.A. mi pongo in ascolto e mi metto in discussione, talvolta o spesso antepongo al mio pensare il bene comune e quello dell'intera Associazione ...e cresco. Nel mio vivere le 24h al lavoro, in famiglia o semplicemente per me stessa, mi assumo delle Responsabilità con la consapevolezza di essere un essere umano e di poter anche sbagliare, ma con la forza e l'umiltà di chiedere aiuto. Oggi dopo aver preso posto nella mia vita cerco

di chiudere il Triangolo del Recupero ogni giorno, con la certa consapevolezza che anche in ogni Concetto non c'è solo un crescere come Servitore di A.A. ma anche un ennesimo atto d'Amore, che questo Programma regala alla mia vita quotidiana. Ogni Servizio come ogni agire nel vivere sto cercando di farlo con Umiltà, così come Bill ci ricorda essere il fondamento di tutto il Programma e ancor di più in un buon Servitore (Il Tradizione). Oggi sento di aver riconquistato dignità, rispetto, autonomia e grazie a questo Concetto potrei riassumere tutto questo con una parola: Responsabilità. Concetti...questi una volta sconosciuti ora vivi e pulsanti nel mio voler crescere dentro e fuori A.A. Mai fermarsi all'apparente banalità in A.A... In A.A. tutto ha valore... tutto è necessario ... tutto è crescita ... tutto è Amore verso sé stessi e verso gli altri ...ed io non voglio mai smettere di imparare.



QUARTO CONCETTO

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

E' necessario impegnarsi a leggere, mettere da parte la pigrizia e scrivere "Azione è la parola magica!". Mi sembra giusto citare il Quarto Concetto prima di commentarlo, nella struttura della nostra conferenza dovremmo mantenere a tutti i livelli di responsabilità un tradizionale "diritto di partecipazione" avendo cura che a ogni sezione o gruppo di nostri servitori venga concessa una rappresentanza con diritto a un voto proporzionato alla responsabilità di ciascuno di essi-. Proverò a descrivere con semplicità il principio del "diritto di partecipazione". Nello Statuto di Alcolisti Anonimi leggiamo che in Conferenza, non tutti i servitori presenti possono votare. Chi ha diritto di voto? I Delegati e i Fiduciari, i responsabili dei Comitati per quanto riguarda il loro campo. Tra tutti questi partecipanti non c'è nessuno più o meno importante.

Tutti servono per l'esperienza che mettono in comune e per le capacità nel servizio che svolgono. La libertà di essere partecipi rafforza il senso di appartenenza e di conoscenza, cooperando tutti assieme per un buon fine.

Spesso, l'alcolista doc, nel momento in cui viene eletto, pensa: "Adesso sistemo tutto io", il nostro io, è un io non da poco, finché non diventa un noi. In Alcolisti Anonimi, il diritto a di partecipazione è

valido a tutti i livelli di servizio, nessuno è secondo a nessuno, vi sono diverse capacità personali da utilizzare al meglio, l'unica autorità ultima è un Dio d'amore, ciò significa che non ci sono capi e dovremmo godere di auto-disciplina e di accettazione dei nostri limiti, spesso viene suggerita da altri (con coscienza e conoscenza bene informata) tutto ciò, aiuta a non prevaricare ,sminuire o innalzare nessuno, bensì ci si responsabilizza per il Servizio che viene svolto per il benessere comune.

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

Serene 24h

QUARTO CONCETTO

Il diritto di partecipazione, di cui si parla in questo Concetto, è di vitale importanza, perché se non venisse osservato crollerebbe tutta l'impalcatura della democrazia esistente nella nostra associazione. Salterebbe il principio della delega, della decisione, il diritto d'appello, la conferenza, le garanzie, ecc. Come vedete, ed è facile immaginarlo, si innescherebbe una reazione a catena e l'oligarchia prenderebbe il sopravvento. Crollerebbe l'unità della Prima Tradizione, così cara ai nostri co-fondatori. Specialmente i nuovi venuti, sono un po' restii sull'opportunità di permettere a chi, secondo loro, non è ancora all'altezza di partecipare attivamente alle decisioni o votazioni che in qualche modo, riguardano la nostra Associazione. Pensano che queste decisioni dovrebbero essere prese esclusivamente da coloro che sembrano più competenti o occupano servizi di maggior rilievo. L'esperienza nel servizio però, ha dimostrato negli anni, che A.A. è differente da come noi concepiamo la gestione del lavoro nel mondo esterno, che noi siamo un'associazione eccezionalmente democratica e che pur avendo varie responsabilità nel servizio, siamo tutti uguali nel recupero dell'alcolismo. Questo Concetto sancisce, quindi come ogni gruppo di lavoro; fiduciari, membri operativi dei comitati del consiglio, gli impiegati, il personale dell'ufficio dei Servizi Generali e altri eventuali servizi esistenti, debbono avere una logica rappresentanza nel voto, in giusta proporzione rispetto alla responsabilità di ciascuno di essi, anche se noi di A.A. Italia, siamo ancora molto distanti da questa mentalità, forse per paura che membri non facenti parte del Consiglio, possono prevalere sul Consiglio stesso. Tempo al tempo... Per Bill questo Concetto era di tale importanza, che lo fa oggetto della Terza Garanzia "che nessuno dei membri della conferenza sia mai posto in una condizione di una ingiustificata autorità sugli altri." Questa Garanzia è quindi quella che ci fa capire in modo eclatante, quanto il diritto di partecipazione fosse così importante.

L'idea che nessun A.A. debba avere una ingiustificata autorità sugli altri, non è altro che l'applicazione al servizio della Spiritualità della Dodicesima Tradizione e Bill lo spiega meglio quando del Quarto Concetto dice nella Terza Garanzia, che: "significa davvero che noi A.A. non tollereremo un'autorità assoluta, di qualsiasi tipo essa sia". Nelle nostre Conferenze ci sono state varie occasioni, e chi era presente se lo ricorda molto bene, in cui, specie prima di importanti decisioni, all'esterno si formavano vari blocchi contrapposti, ma che poi in sede di votazione chissà perché, ci si scordava gli accordi presi all'esterno. I diritti di voto sono sempre stati stabiliti in modo tale da riservare ai Delegati poco più dei due terzi necessari a costituire la "sostanziale unanimità." Va ricordato, in modo particolare, che sulle questioni che riguardano A.A. come insieme, ogni membro vota secondo la propria coscienza. Ci sono state alcune volte Conferenze tumultuose, un po' agitate, dei piccoli maremoti, ma il buon senso e l'amore per A.A. e non per il proprio io, ha fatto sì che alla fine gli animi si calmassero si prendessero quelle decisioni che in quel momento andavano prese. A.A. oggi, è senza dubbio l'Associazione universalmente più Democratica al mondo. Ci sta molto a cuore la nostra libertà; non possiamo negare a nessuno alcolista il diritto di essere membro; a nessuno viene chiesto di credere in qualcosa o di pagare qualcosa. Questo concetto è di tale importanza che lo si fa oggetto della Terza Garanzia: che nessuno dei membri della Conferenza sia mai posto in una condizione di una ingiustificata autorità sugli altri. Questa garanzia è quindi quella che ci fa capire in modo eclatante quanto il diritto di partecipazione fosse così importante. L'idea che nessuno debba avere una ingiustificata autorità sugli altri, non è altro che la l'applicazione al servizio della spiritualità della dodicesima tradizione.

L'articolo sul "Saturday Evening Post" provoca una grande espansione nazionale e relativo riconoscimento. I membri nel '41 balzano da 2.000 a 8.000 alla fine dell'anno.

4-11-1964



Fixed Alloys of Drink, Now They Face Oysters

By Jack Alexander

THINK if you've missed the last days of spring, you can still get in on the action with a little bit of spring cleaning. *Magical new gardens* is a book made up of 100 tips, hints, and ideas that will help you get your garden in shape. The book is divided into 10 sections: *Planning*, *Design*, *Planting*, *Water*, *Light*, *Soil*, *Tools*, *Seasonal*, *Problems*, *Special*, and *General*. The book is written by a professional gardener and is a great resource for anyone who loves to garden. It is available in paperback for \$14.95 and in hardcover for \$24.95. It is available at www.barnesandnoble.com.

believe in a postoperative assessment. He had received information about the quality of the water in a leading institution for the treatment of diphtheria. The water had gone from pure to 100% of various substances, making its use dangerous for himself, his family and his employees, so he had to make a decision regarding whether what had had the greatest impact.

[illegible][illegible]

Whether any part of the massive strength of a nation comes from within, or from the outside, has brought controversy to a head from time to time. It is a question that is being asked again in the light of the new conditions created by the American Revolution. The American Revolution, which was a great step forward in the history of the world, was a great step forward in the history of the world.

**CS
US**

Free Officers

has

been and he gave a personal, unscripted look at his own career as he explained:

[illegible]

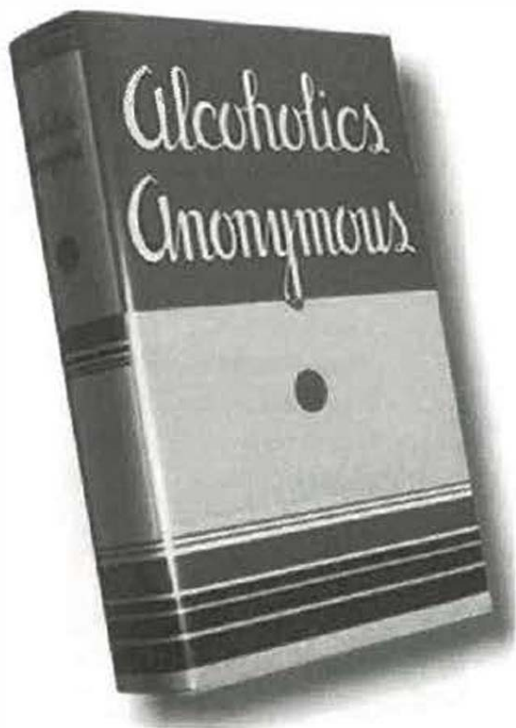
— Accadde a...



APRILE 1939:

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

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



AUGURI AI GRUPPI

MARZO

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

APRILE

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

Auguri di Buon Anniversario ai Gruppi:

<i>Europa (Bolzano)</i>	<i>Trentino Alto Adige</i>	<i>40 anni</i>
<i>Tolmezzo (Tolmezzo)</i>	<i>Friuli Venezia Giulia</i>	<i>40 anni</i>
<i>Vita Nuova (Fontaniva-PD-)</i>	<i>Veneto</i>	<i>30 anni</i>
<i>Montecchio (Reggio Emilia)</i>	<i>Emilia Romagna</i>	<i>10 anni</i>

BUON COMPLEANNO





SEI UN GRAFICO O HAI COMPETENZE SIMILI ?

ALCOLISTI ANONIMI HA BISOGNO DI TE!!!

SCRIVI A: INSIEMEINAA@ALCOLISTIANONIMIITALIA.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.

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

scrivere esclusivamente a:

aaitaly@tin.it

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 immisione 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!!!!*