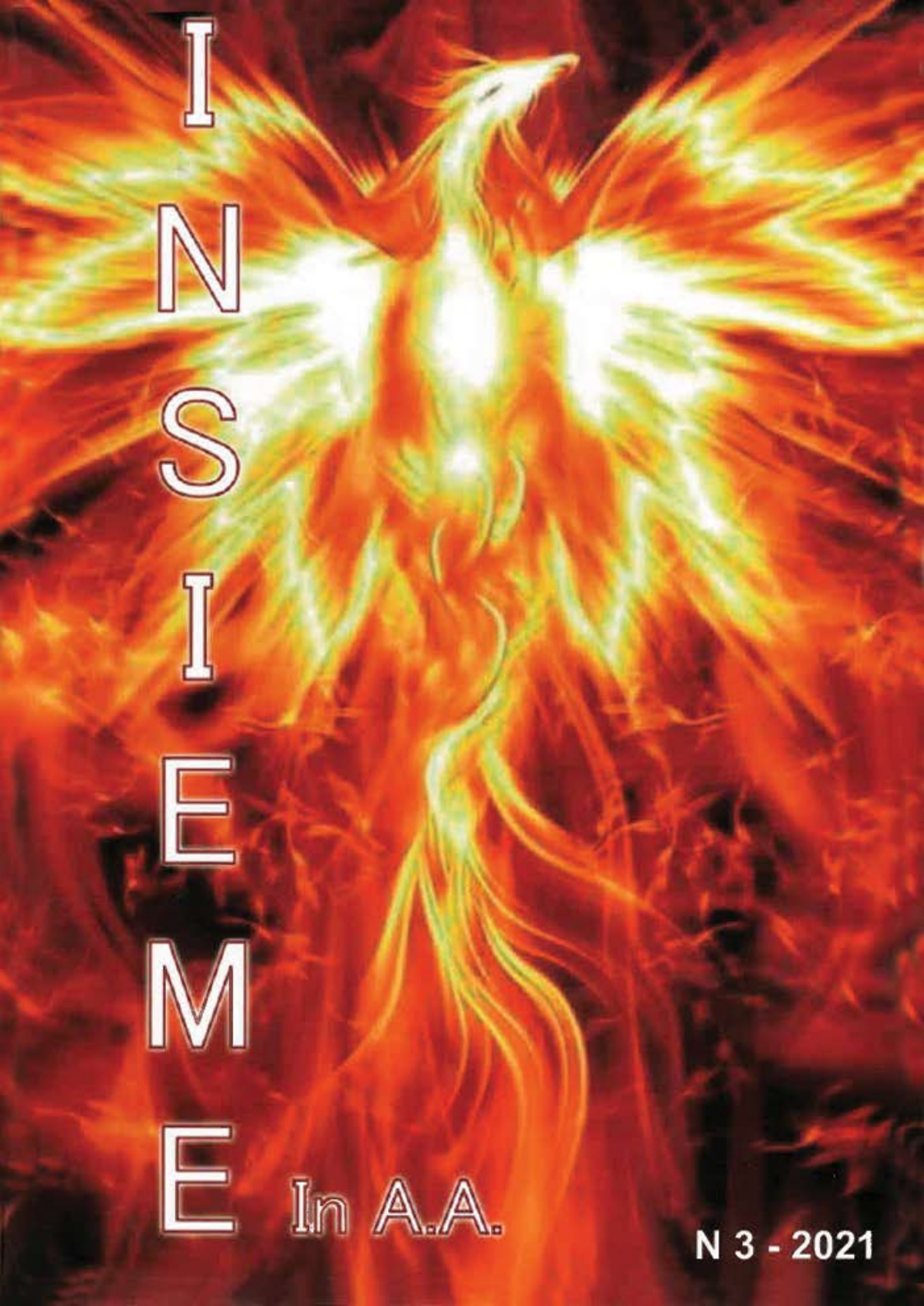


A vibrant, fiery phoenix is the central focus, its wings spread wide in a powerful ascent. The bird is composed of intense orange and yellow flames, with bright white highlights at its core and wing tips. It rises from a sea of dark, swirling fire that fills the background. The overall effect is one of rebirth and intense energy.

I N S I E M E

In A.A.

N 3 - 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 divenirne membri è desiderare di smettere di bere.

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

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

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

INSIEME IN A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione

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

Tel. 06.663.66.29 - c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Claudio Sacchi

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

Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,
ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa:

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

- Via Pieve Torina 55 - 00156 ROMA -



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

MAggio/Giugno 2021



ABBIAMO FINALMENTE CAPITO CHE L'INVENTARIO
DOVEVA ESSERE QUELLO DEL NOSTRO COMPORTAMENTO,
NON QUELLO DEGLI ALTRI.

ABBIAMO AMMESSO ONESTAMENTE I NOSTRI TORTI
E ABBIAMO ESPRESSO LA VOLONTÀ
DI RIMETTERE LE COSE A POSTO.

COME LA VEDE BILL, PAG. 222

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

SOMMARIO

La mia ultima Conferenza	5
Consapevolezza	6
Il lockdown e i nuovi schiavi dell'alcol	7
Non c'è gioia nell'alcol	9
Divenire uomini spirituali oggi	11
Autonomia o indipendenza?	13
I tre specchi	16
Leggere è importante	18
Avanti senza paura verso la libertà	21
Otto Marzo	23
Alcolista compulsivo	25
Il messaggio alla radio	26
Orgoglio	28
ALCOLISTI ANONIMI	30
Quinto Passo sul lungomare	31

Inserto **33**

Quinto Passo: come perdere 50 chili	44
Sesto Passo	45
Sesto Passo	46
Quinta Tradizione	48
Quinta Tradizione	49
Sesta Tradizione	52
Sesta Tradizione	53
Quinto Concetto	55
Quinto Concetto	57
Sesto Concetto	59
Sesto Concetto	60
Accadde	61
Auguri	62

LA MIA ULTIMA CONFERENZA

Questa per me è l'ultima Conferenza come Fiduciaria dei Comitati Letteratura ed Insieme in A.A., permettetemi, per favore, di aggiungere alcune considerazioni.

Essere Fiduciaria di questi due Comitati è stata un'esperienza straordinaria sotto tanti punti di vista. Soprattutto dal punto di vista personale, è stata veramente una grande opportunità di crescita spirituale.

Ho sicuramente commesso degli errori ma, è stato tanto anche l'amore e l'impegno che, attraverso questo servizio, ho messo nel servire Alcolisti Anonimi.

Ringrazio gli amici, TUTTI, dei Comitati, che in questi quattro anni hanno camminato con me: sono stati amici preziosi che non scorderò mai!!!

Ringrazio il Potere Superiore che mi ha premesso di incontrare un'associazione che mi ha accolta e amata e che mi ha concesso il privilegio, di poterla servire con gratitudine e amore.

Concludo con le parole scritte da Bill:

“Faccio ogni sforzo per tenermi stretto alla verità che un cuore pieno e grato non può contenere grandi vanità. Quando si è pieni di gratitudine, il palpito del proprio cuore deve senz'altro risolversi in amore traboccante: la più bella emozione che possiamo mai conoscere.” (Come la vede Bill, pag. 37)

Naturalmente porgo un augurio di buon lavoro e un caro abbraccio, al nuovo Fiduciario dei Comitati. Il Comitato Letteratura ed io, auguriamo a tutti una serena Conferenza.

Anna Maria O.

Fiduciaria Letteratura ed Insieme in A.A.

CONSAPEVOLEZZA

Sono Enrico e sono un alcolista.

Sono più di 21 mesi che sono sobrio e oggi sono infinitamente grato al mio potere superiore e agli amici A.A. e ai miei sponsor che hanno supportato e aiutato quel ragazzo che qualche mese fa era disperato, pieno di sé e che pensava che poteva cavarsela da solo. Per tutta la vita ho pensato che io mi sono fatto da solo e che i risultati avuti nel campo lavorativo e nel campo familiare erano solo grazie a me; nel campo lavorativo mi sono accorto che continuavo a parlar male di colleghi per cercare di emergere; ma non ottenevo nulla, anzi peggio... rimanevo sempre nel mio mondo.

Nel campo familiare mi sono accorto di aver fatto soffrire molte persone: mia moglie in primis che mi aspettava a casa da sola che tornassi dal bar e sperava che non puzzassi di alcol. Non parlavo più con lei ma parlavo solo con



la mia mente malata dall'alcol.

Grazie ad Alcolisti Anonimi sto scoprendo un Enrico più autentico e che desidera essere onesto con sé stesso e con gli altri.

Faccio ancora fatica e sono consapevole che non è facile spezzare quel meccanismo mentale contorto che mi portò dentro da una vita. Piano piano desidero migliorare e desidero affidarmi giorno per giorno. Solo grazie alla sobrietà sono riuscito a modificare alcuni miei comportamenti.

Infinitamente grazie.

B
E
N
V
E
N
U
T
O

IL LOCKDOWN E I NUOVI SCHIAVI DELL'ALCOL

Si registra un aumento del 250 per cento nella vendita online di alcolici. Sabato sera, poco prima di mezzanotte, in ventidue si ritrovano su Clubhouse, il nuovo social dove apparentemente le parole spariscono nel vuoto. Nelle room in cui si parla senza freni e tutto (forse) svanisce nei cloud la sensazione è quella di essere più liberi. Verba volant, si sa, e quelli della sbronza in solitaria cominciano a raccontarsi. Si confrontano, se la ridono e si danno consigli: c'è chi spiega agli altri il cocktail che si è inventato per allietare le interminabili serate casalinghe, con i ristoranti e i locali chiusi, chi suggerisce vini locali e chi fa una rassegna delle bottiglie che conserva tra il frigo e la cantina del soggiorno. Il dialogo nella room "Sabato beviamo" non dura molto a lungo. Niente a che fare con quelle chat in cui le discussioni su marketing, politica e affari digital diventano monologhi da lezione universitaria. La voglia di sorseggiare, qui, arriva quasi subito e gli ospiti si abbandonano felicemente al bicchiere. Spariscono uno dopo l'altro, senza neanche salutare, spesso lasciando a metà il discorso.

Lockdown e coprifuoco hanno reso ancora più grave l'emergenza alcolismo. Rituffandosi in quella vita parallela che il lunghissimo lockdown ha reso infernale per un numero sempre maggiore di persone. Chiusi in casa, gli schiavi dell'alcol sono diventati un esercito. Il boom degli acquisti di bottiglie online fa segnare un aumento del 250%. Tra ordini sull'app e consegna a domicilio è superato persino l'imbarazzo di chiedere al barista l'ennesimo bicchiere o di uscire dal market con un carrello pieno di alcolici. La solitudine di mesi e mesi di coprifuoco, di uscite vietate per decreto governativo si sconfigge così. Ecco l'altra emergenza che il Covid ha reso più grave, parallelamente alla depressione: l'alcolismo. Più anonimo e più solitario che mai, visto che tutto si consuma tra le quattro mura di casa. Tra gli sconosciuti amici di Clubhouse è l'ora delle confessioni: "Vivo da solo, sono uno studente universitario fuori sede, non posso neanche andare a lezione, trascorro tutte le mie giornate in casa - racconta Antonello, accento pugliese, trapiantato a Bologna da tre anni - Le serate con gli amici erano un modo per rendere meno asfissiante il ritmo delle giornate. Ora cosa devo fare? Bevo da solo, anche perché i miei coinquilini hanno lasciato la casa".

Alcolismo e depressione sono effetti collaterali dell'isolamento forzato. Non ci sono voci fuori dal coro, nella room delle sbronze. Non è uno spazio per enologi o sommelier quello che si crea nell'ultimo nato dei social network. Qui c'è solo gente che ha solo l'esigenza di affogare la noia di serate sempre uguali. E così qualcuno organizza il brindisi a distanza.

Rum, vini rossi e vini bianchi, grappe e cocktail con mille ingredienti. "Non c'è niente di male se facciamo finta di essere insieme, come se fossimo al tavolino di un bar - dice R., un cinquantenne che si fa trovare già pronto per il cin-cin digitale - Ammetto, cari ragazzi, che in questi mesi ho esagerato un po' con le bottiglie. Se ci vietano di uscire, non ci possono anche impedire di bere dentro casa». Il problema è che il passatempo è già diventato dipendenza. E secondo gli Alcolisti Anonimi, una rete che assiste oltre seimila persone in tutta Italia, coprifuoco e lockdown stanno lasciando uno strascico pesantissimo. Uno studio dell'Istituto superiore di sanità lo conferma. Le storie di chi trova il coraggio di raccontarsi, anche per convincere altre persone a chiedere aiuto, sono tutte diverse ma tutte simili. "Con il lockdown ho capito di avere un problema in più, la noia provocata dall'essere recluso in casa - scrive G., 37 anni - Già prima mi divertivo soltanto bevendo, il fatto di non poter uscire e frequentare certi locali ha peggiorato le cose. Sono diventato persino violento in casa e con gli amici". Giovani e pensionati, uomini e donne, vittime di quel cocktail terribile della clausura forzata e dell'alcol. M., 45 anni, ha rischiato persino di perdere il lavoro: "Lavoravo come infermiera in un pronto soccorso ma il mio problema con l'alcol mi ha resa non più idonea a quel ruolo. E così sono stata trasferita in amministrazione. Il lockdown ha fatto diventare più acuto il problema dell'isolamento e ha incoraggiato l'uso di alcol".

Noia e solitudine hanno fatto il danno peggiore ma la crisi economica ha complicato le cose. E nella trappola della bottiglia c'è finito anche chi questo problema non l'aveva mai avuto prima. "Ero un agente immobiliare - confida R. - e le difficoltà economiche create dalla pandemia mi hanno messo di fronte a questo problema. Mi sono rivolto all'associazione degli Alcolisti anonimi ma dopo un mese mi sono allontanato e ho ricominciato a bere. Per fortuna sono stati loro a ricontattarmi e così sono riuscito a interrompere questo incubo". Non tutti però ce l'hanno fatta e la conclusione più drammatica dell'illusione felice del bicchiere ha fatto crescere anche il numero dei suicidi. "Quattro persone che conoscevo si sono tolte la vita nel primo periodo di lockdown - dice Pasquale, casertano di 55 anni - Poi abbiamo assistito alla ricaduta di tante persone che erano uscite dalla dipendenza. E nei nostri club purtroppo ci sono stati tanti nuovi arrivati".



NON C'È GIOIA NELL'ALCOL

Cari amici A.A., mi chiamo Carlo e sono un alcolista anonimo; oggi felicissimo di dialogare con voi in questa domenica molto speciale. Speciale perché le giornate di sole e di cielo azzurro anche a Milano si susseguono con incredibile arroganza (se mi è permesso) e mi danno tanta vita e tanta gioia per tutta la luce che sprigionano. Ma non solo. Speciali anche perché oggi con mio grande stupore è apparso su uno dei giornali più in vista nel paese una intera pagina così titolata: "Dipendenze compie trentacinque anni, il programma dell'associazione AL-ANON, legata agli Alcolisti Anonimi". Sempre a caratteri cubitali il sottotitolo "Autostima: prima cura per le famiglie degli alcolisti" e ancora "Il sostegno ai parenti facilita anche il recupero del malato". La mia curiosità già salita a livelli alti ha raggiunto cime incredibili quando mi sono accorto della reale autenticità descrittiva, realistica e coinvolgente con la quale R.C. ha dipinto la nostra festa della sobrietà nel raduno ultimo di Rimini. Cito solo un breve passo dell'articolo: insomma, li guardi e ti chiedi: possibile che funzioni davvero?



Possibile che l'intuizione di un medico di Akron, nell'Ohio, e di un agente di borsa di Wall Street, entrambi alcolisti, abbia aiutato tante persone a smettere di bere? Non solo a diventare loro stessi e i loro familiari terapeuti? Possibile che oggi Alcolisti Anonimi conti oltre due milioni di iscritti suddivisi tra più di 115 mila gruppi in 160 paesi... Auto-aiuto dunque e su un piano di assoluta parità. La riflessione che doverosamente faccio in questa occasione è per coloro che ancora vivono nel tunnel dell'alcol: care amiche non buttate via ciò che avete di più prezioso, la vostra identità, ma soprattutto ricordatevi che non c'è gioia nell'alcol. Alcol e droga sono spietati strumenti di metamorfosi perché intervengono non solo sulla percezione degli oggetti fisici ma soprattutto perché alterano le nostre funzioni mentali e quindi dopo un bicchiere o una bustina ci si sente diversi. E se nelle condizioni abituali uno non si piace dopo l'assunzione questa sensazione viene confusa e sostituita con il raggiungimento di un io ideale che prima era lontano. Questa è la metamorfosi. Io Carlo alcolista e tossicodipendente quando ero preso dall'alcol o da altro perdevo la mia totale identità sino a sdoppiarmi nella solitudine e nell'abbandono. In questi molti anni di frequenza in A.A. ho conosciuto un mondo d'amore e di cameratismo (anche altro!) e con esso mi sono allineato ed ho fatto con molta umiltà mio il principio che è dando che si riceve... e cercato di aiutare e sostenere quante come Voi (care amiche) che oggi siete in difficoltà e disperatamente sole: SOLE NO E MAI, ci siamo anche noi, noi del sito e della chat, noi dei gruppi di Alcolisti Anonimi che non ci creiamo problemi per le telefonate che potete fare o per le mail che ci potete inviare o per incontri diretti che possiamo organizzare. E' tutto molto difficile? Io direi di no, basta volerlo profondamente. Per capire la propria realtà di disagio ci sono per me due vie, quella della fragilità e quella del potere. Io difendo la fragilità e non la forza, ecco perché mi chiedo se non sia una follia usare alcol per sentirsi potenti e diversi. La fragilità genera saggezza e non potere e il saggio teme il potere perché sa che è disumano. A tutti Voi e a tutte Voi care amiche giunga il mio augurio di tanto bene, di tanta salute, di tanto coraggio, di tanta pace.

Sono sempre il vostro amico Carlo, Alcolista Anonimo.

DIVENIRE UOMINI SPIRITUALI OGGI

Caro Dottor J., [...] ho 33 anni e soffro di dipendenza dal cibo, frequento da 5 anni l'associazione Over eaters Anonymous (onlus) che adotta il programma di recupero dei 12 Passi di Alcolisti Anonimi, ovviamente adattato per portarci alla "sobrietà" dal cibo in eccesso. [...] Qui noi riconosciamo quando abbiamo usato il cibo in eccesso e le ossessioni legate alla sua espulsione (diete, vomito, sport maniacale, lassativi), per creare quell'oblio, quel torpore che ci consentiva di evitare gli aspetti più difficili della nostra vita. La consapevolezza delle nostre emozioni, necessaria per fare scelte mature ed equilibrate, veniva annegata sotto una montagna di cibo. Il programma di O.A. lavora su tre livelli, fisico, emotivo e spirituale, e noi abbiamo faticosamente scoperto che tutti questi aspetti in noi erano contraffatti, falsati o addirittura cancellati; il cammino di recupero ha evidenziato il bisogno di un giusto nutrimento fisico, e un corretto approccio emotivo che ci ricollegasse con la nostra parte spirituale. Oggi io considero l'esercizio della mia spiritualità la condizione per non ricadere nella dipendenza, e desidero ringraziarla per la competenza e serietà con la quale ha trattato l'argomento (BS giugno 2000), che viene spesso rinviato alla psicoterapia o alla volontà dell'individuo, ignorando che spesso è il nostro ego malato che ci porta al bisogno di controllo; perciò la chiave di volta del nostro recupero è proprio riconoscere d'aver bisogno dell'aspetto spirituale, perché "Qualcuno" faccia per noi ciò che noi non abbiamo potuto fare da soli. L...] Sento la responsabilità di passare questo messaggio di speranza ad altre persone sofferenti. I gruppi O.A. sono autogestiti e gratuiti, e garantiscono l'anonimato ai membri. Presenti in tutta Italia, saremo lieti di offrire informazioni a chi vorrà contattarci: OVEREATERS ANONYMOUS, Casella Postale 63, 50041 (FI). Tel. Milano 02 4078803; Roma 06 6638875. (Non firmata)

Cara lettrice anonima, suggerisco che le persone interessate si procurino la documentazione presso di voi. Desidero solo fare qualche riflessione sulla "spiritualità" della cosa. Il cammino proposto dall'O.A. è qualificato spirituale perché riconosce che la guarigione passa anche per la fede, un potere che sorpassa l'umano. L'Undicesimo "Passo" della procedura di riabilitazione parla della preghiera e della meditazione per "migliorare il contatto cosciente con Dio così: come noi possiamo concepirlo, chiedendogli solo di farci conoscere la Sua volontà e darci la forza per compierla".

Spiritualità non vuol dire esperienza cristiana, e nemmeno esperienza di Dio. La vita spirituale non è riservata all'uomo religioso, è una dimensione costitutiva dell'umano, allo stesso modo che la vita del corpo, la vita dei sentimenti, la vita sociale, la vita dell'intelligenza. L'educazione riguarda tutte le dimensioni insieme e simultaneamente. Spiritualizzare non è dimenticarsi del corpo per vivere di anima, come se "meno corpo si ha più spirituali si è". La spiritualità si afferma quando lo spirito e il corpo fanno alleanza per liberare tutte le potenze di umanizzazione. Voglio insistere su questa nozione di alleanza, perché la "spiritualità" non trova il suo ambito quando è messa a servizio del corpo, della santità, del conforto... Questa è l'ideologia della New Age che predica il benessere immediato. Essere spirituali è molto di più: è avere coscienza dei propri limiti, della propria impotenza, della propria finitudine. E essere preoccupati di ciò che è invisibile, dell'al di là...

Io preferisco definire la vita spirituale come l'avventura di partire alla scoperta del motivo per cui si è nati. Nella risposta c'è sovente "per qualcuno". Si tratta di entrare in possesso, per quanto è possibile, delle proprie potenzialità personali e sociali: scoprire e mettere in opera quello che c'è di unico in sé, uscire dal proprio io, dal modo personale di essere uomo. Diventare spirituali vuol dire tentare l'avventura della libertà. La parola evoca una responsabilità personale, la necessità di un discernimento, la forza di tentare percorsi inediti. Come si vede, la spiritualità non sopporta alcuna imitazione servile: si regola al contrario sullo "Spirito" di cui nessuna sa donde venga e dove vada.

La posta in gioco è conseguire più umanità. Se bisogna rinunciare a qualcosa, questo qualcosa è tutto ciò che è contro l'uomo e la sua umanità. Francesco di Sales, che era un grande uomo spirituale, va dritto al punto: diventare "così uomo che non è possibile esserlo di più". L'accesso alla vita spirituale è in gran parte una questione di interiorità. Ecco una buona opportunità per riprendere l'intuizione di Don Bosco, che faceva della "religione" uno dei tre pilastri del suo sistema pedagogico. Se la fede cristiana non è l'unico cammino per tutto il mondo, l'interiorità è una necessità e un diritto per ciascuno. Iniziare alla vita interiore fa parte della missione della famiglia, della scuola e di tutte le altre agenzie educative, e vuol dire insegnare ai giovani a mantenersi in contatto con la loro origine e la loro ricchezza. Questo non si può fare senza il tirocinio del silenzio, della contemplazione, della riflessione, e del lavoro sui propri sentimenti.

Jean-Francois Meurs

AUTONOMIA O INDIPENDENZA?

Un giorno a Roma il Responsabile di Insieme, sempre a caccia di articoli diversi dalle consuete testimonianze sul primo Passo, mi chiese se provavo a scrivere un paio di pagine sui limiti dell'autonomia del Gruppo come previsti nella Quarta Tradizione ("Ogni Gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri Gruppi oppure A.A. nel suo insieme"). Con un po' di leggerezza gli risposi: "Certamente... contaci pure. Non ci vuole nulla: tra una settimana avrai il tuo pezzo!". Tornato a casa, pieno di buona volontà (e di presunzione), presi carta e penna convinto che in due orette avrei onorato il mio impegno. Dopo una intera giornata di vani tentativi, irritato con me stesso, gettai la spugna: ogni cosa che scrivevo mi sembrava banale e intuitivo soprattutto che non riusciva a centrare lo spirito della Quarta Tradizione. Ad un certo punto, me la presi prima con Bill per il suo modo sibillino di scrivere, poi, persino, con il fiduciario per la letteratura per la traduzione dei Dodici + Dodici!

Per farla breve, dopo qualche giorno la piantai lì; il mio orgoglio aveva comunque subito un bel colpo in uno dei suoi punti più sensibili. Tuttavia, da buon alcolista, non volevo ammettere di non essere in grado di scrivere qualcosa di decente su di un tema così "facile" come è quello dell'autonomia; per cui ogni tanto riprendevo i Dodici + Dodici e mi rileggevo con attenzione qualche brano della Quarta Tradizione nella speranza che si accendesse la luce. Ma questa non si accendeva, anzi mi si confondevano le idee, al punto da cominciare a dubitare che la nostra tanto conclamata autonomia, sotto sotto, fosse una presa in giro.

Infatti, mi dicevo, se un Gruppo è autonomo tranne che etc. etc., la conclusione non può essere che una: ad esclusione di qualche faccenda interna (ad es. il modo di pulire il portacenere) il Gruppo, in pratica, non può svolgere alcuna attività senza averla preventivamente concordata con gli altri Gruppi del circondario, con l'Area e persino, in taluni casi, con i Servizi Generali (e, perché no, con i Servizi Mondiali!). La questione diventava anche più seria quando riflettevo sui già tanti condizionamenti che pesano sulla nostra attività per effetto di altre Tradizioni (anonimato, collaborazione ma non affiliazione, autonomia finanziaria, non professionalità, attrazione ma non propaganda, assenza di prese di posizione etc.); quante complicazioni per dei poveri diavoli che vogliono solo aiutare altri ubriaconi a smettere di bere.

Passando dalla teoria alla pratica, così ragionavo: nella mia città ci sono pochi Gruppi; quello più attivo riesce a far pubblicare la testimonianza di un amico alcolista sul giornale della regione, oppure organizza una Informazione Pubblica nell'ospedale, oppure ancora distribuisce volantini nelle farmacie etc., insomma si sforza di trasmettere il Messaggio e agganciare alcolisti. E' molto difficile sostenere che queste attività non riguardino anche gli altri gruppi o che, comunque, non possano incidere sull'immagine complessiva di A.A. nell'area; non c'è dubbio che un'apparizione mal riuscita sulla TV locale può riflettersi negativamente sugli altri gruppi. Queste, pressappoco, erano alcune delle elucubrazioni che la mia mente contorta riusciva ad elaborare; se poi dal gruppo mi spostavo all'Area le conclusioni erano tremende: in teoria tutta A.A. Italia avrebbe potuto bloccarsi! Avevo ormai deciso che l'articolo promesso poteva attendere tempi migliori, l'amico di Insieme avrebbe certamente capito che ero occupato in ben altre cose di servizio, certamente molto più importanti di uno stupido articoletto.

Ma il tarlo rodeva. Per fortuna dopo poco tempo la situazione si è sbloccata, direi casualmente, anche se credo sempre meno al caso. Stavo telefonando ad un caro amico, evidentemente ben avanzato nel Programma, quando questi parlando genericamente delle Tradizioni candidamente mi disse che esse andavano tutte viste alla luce della Prima Tradizione. Perbacco, avevo considerato tutte le Tradizioni, meno la Prima!

Improvvisamente mi sono reso conto dell'ostacolo che non mi permetteva di andare avanti: avevo sbagliato la chiave di lettura della Quarta Tradizione. Ero giunto a conclusioni paradossali per non aver collegato l'autonomia all'unità: mi ero cioè concentrato nello sforzo (sterile) di puntualizzare il concetto di autonomia trascurando la circostanza che il nostro bene più prezioso non è l'autonomia (che pure ci permette di lavorare per trasmettere il Messaggio e quindi di crescere) ma l'unità, senza la quale l'autonomia si trasforma in disordine, in caos. Ma l'autonomia da sola potrebbe non essere sufficiente, anzi rischierebbe di rallentare l'attività dei gruppi se ad essi non fosse concessa una buona dose di autonomia; sarebbe un bel guaio se per ogni cosa il gruppo dovesse prima interpellare gli altri gruppi. Finalmente avevo capito che in A.A. i concetti di autonomia e di unità sono strettamente complementari. Una volta afferrato questo, tutto mi è sembrato più semplice e chiaro. Quelli che prima vedevo

come limiti difficilmente valicabili, ora mi sembravano solo preziosi suggerimenti per evitare che persone fortemente egocentriche (come in genere sono gli alcolisti) gestissero le loro faccende in modo anarchico. In parole povere, credo che in sostanza la Quarta Tradizione voglia dire: caro gruppo, sei libero di organizzarti come meglio credi per trasmettere il Messaggio; per le faccende più importanti non sarebbe male se ti coordinassi con i gruppi a te vicini; se poi sbagli, nessuno ti metterà in croce ma, per cortesia, fallo da solo e cerca di non danneggiarci. Ho la sensazione che in molti gruppi oggi si parli tanto di autonomia e molto meno di unità. Parecchi A.A., anche anziani, sembrano disposti a fare barricate per difendere con le unghie e con i denti "l'indipendenza" del loro gruppo nei confronti degli altri gruppi, della loro area e, paradossalmente, persino di A.A.: l'unico risultato che ottengono è quello di isolare il gruppo fino a rischiare di fargli perdere progressivamente la sua identità di gruppo A.A. e con essa la capacità di trasmettere il Messaggio. Non c'è dubbio che il problema più grosso che da molti anni sta angustiano la nostra associazione sia quello di un generalizzato indebolimento del senso di appartenenza che si traduce poi nell'indebolimento della nostra unità e del nostro reciproco amore.

Ora io credo che tutti coloro che amano A.A. e che sono la grande maggioranza, debbano operare nei loro gruppi per difendere e rilanciare il nostro bene più prezioso. Non c'è nulla di più importante. Gli strumenti li abbiamo e si chiamano Passi e Tradizioni.

Serene ventiquattro ore.

I TRE SPECCHI

Ciao, sono C., un alcolista, arrivato a salvarmi in AA dopo diversi anni di alcolismo attivo, costellati da un numero crescente nel tempo di episodi ed incidenti spiacevoli, come per tutti gli alcolisti. In particolare, uno dei miei ultimi anni è stato segnato da alcuni episodi che definisco “i miei tre specchi”, mi sono stati messi davanti dal potere superiore, nel suo ulteriore tentativo di farmi capire che non avevo futuro se continuavo ad andare avanti come stavo facendo.

Il primo cadde fisicamente in marzo, era uno specchio stradale, uno di quelli tondi mezzo metro di diametro, ero rientrato al lavoro dopo un lungo periodo di malattia, durante il quale ne avevo “approfittato” per farmi diverse sbronze lunghe, nello stesso periodo, ovviamente, si acuivano i problemi familiari causati dall'alcolismo, il primo giorno di lavoro ero riuscito a controllarmi nel bere ma il secondo no, fu allora che mi cadde in testa quello specchio, si staccò dal suo supporto a più di tre metri da terra



e mi centrò in pieno, dopo la botta finii seduto a terra senza capire cosa fosse successo, il collega di fronte a me disse “Ti è caduto in testa quello” indicando lo specchio che era finito a terra appoggiandosi contro il muro, senza rompersi, proprio di fianco a me... mi girai e mi vidi riflesso, seduto in mezzo alla polvere con il sangue che colava dalla testa, passava sulla fronte e sul viso finendo ad inzuppare il colletto della camicia, ma... quello che vidi bene fu il mio viso, rosso e gonfio per via dell'alcol, avevo bevuto tanto quella sera e fu una fortuna che all'ospedale non mi fecero le analisi del sangue altrimenti addio lavoro. Il potere superiore aveva voluto che mi guardassi, che vedessi cosa ero diventato e cosa sarei rimasto ad essere se non avessi rimediato in qualche modo, io già lo sapevo di avere un grosso problema e che non riuscivo a controllarmi, ci provai ancora, inutilmente...



Il secondo specchio mi si presentò di fronte una decina di giorni dopo il termine dell'infortunio del primo: incidente in auto mentre stavo lavorando, frontale, l'altra vettura invase la mia corsia venendomi addosso ed il risultato fu un altro viaggio al pronto soccorso, fortunatamente andavamo entrambi non troppo forte ed io quella sera ero riuscito a controllarmi ed avevo bevuto poco, restando nei limiti di legge, l'altro automobilista no, era 4-5 volte oltre il limite, ecco lo specchio, di nuovo il potere superiore che voleva farmi vedere cosa ero e cosa potevo combinare se continuavo nel mio cammino da alcolista... era maggio... per tutta l'estate cercai inutilmente di controllarmi nel bere, andava sempre peggio, cominciai a provare le prime crisi di astinenza e bevevo di continuo... rientrai al lavoro alla fine di ottobre, sapendo benissimo che era solo questione di tempo: mi avrebbero beccato sbronzo e avrei perso il lavoro.

Non so come, di sicuro il potere superiore ci mise lo zampino, il 10 dicembre trovai il numero del gruppo AA di Ivrea e l'amico Beppe mi ci accompagnò quella sera stessa. Quando entrai da quella porta conobbi altri alcolisti, sobri, sentii le loro storie, tanto simili alla mia, mi spiegarono che ero malato di una malattia incurabile, progressiva e mortale, mi dissero che per fermarla l'unica soluzione era stare lontano dal primo bicchiere, qualcuno raccontò che erano anni che passava 24 ore alla volta senza bere ed erano gli anni più belli della sua vita... ecco, quelle persone in quella stanza, quegli amici, come quelli degli altri gruppi che ho visto, quelle persone sono il mio riflesso nel terzo specchio, quello che sarò nel futuro e che sarò oggi se, anche per queste 24 ore, scelgo di non toccare il primo bicchiere. Grazie ad AA e grazie al mio potere superiore adesso posso dire anche io che gli ultimi mesi, vissuti da sobrio, sono stati i migliori della mia vita, 24 ore alla volta.

C.

LEGGERE È IMPORTANTE

Ciao a tutti.

Sono un'alcolista Anonima e ho voluto scrivere questa riflessione con voi per condividere l'importanza che ha avuto e continua ad avere la nostra Letteratura nel mio recupero.

Quando sono arrivata al Gruppo, obbligata da un medico, un'anziana mi ha consigliato subito di leggere qualcosa di nostro ogni giorno, che mi avrebbe fatto bene. A posteriori dico che aveva proprio ragione e che leggere, unito al colloquio costante con lo sponsor e alla frequenza ai Gruppi, per me ha fatto la differenza e mi ha portato alla riflessione, alla comprensione di me stessa, ad una maggiore fiducia nella vita e ad una gestione migliore della mia quotidianità.

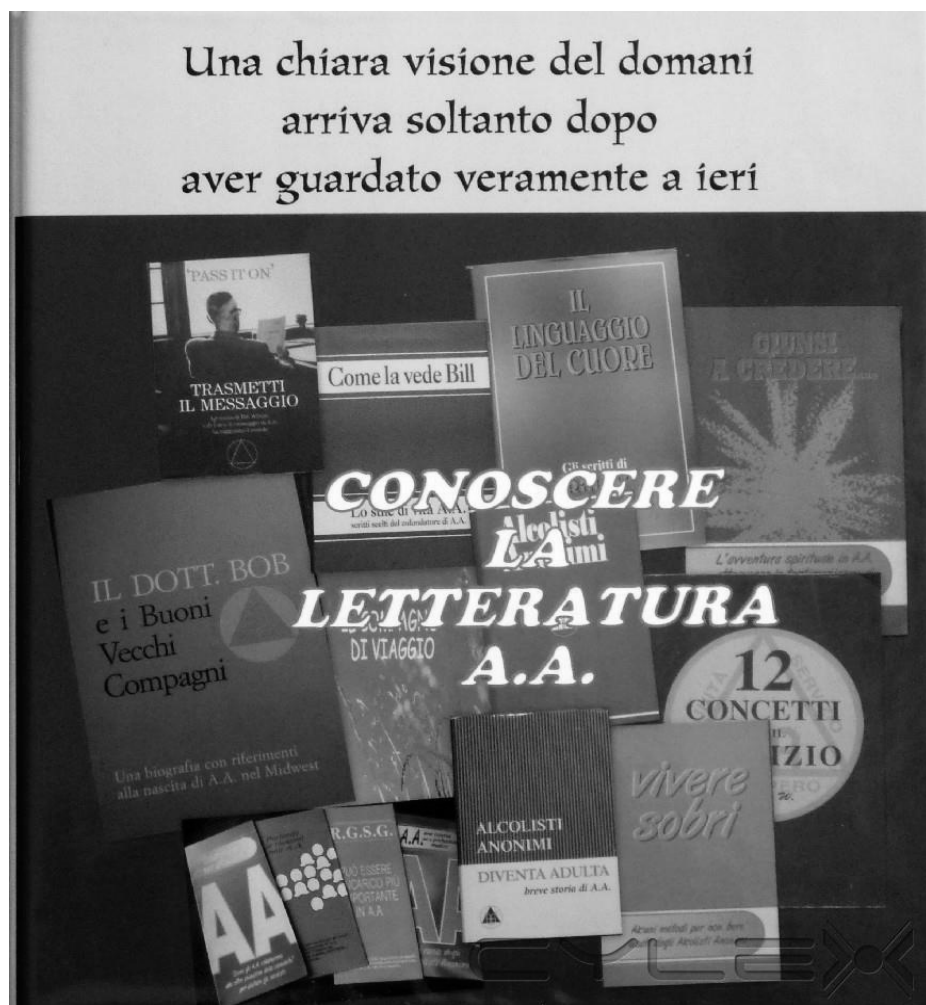
Subito mi sono tuffata nel nostro classico "Vivere sobri" e questo libretto mi ha aiutato ad aprire una piccola breccia nella resistenza che avevo verso l'idea di essere un'alcolista. Non sopportavo né l'idea, né questo termine, ma leggendo sono riuscita pian piano a riconoscere che forse avevo davvero una dipendenza, anche se fino a quel momento non mi era successo niente di brutto come malattie da alcol, incidenti stradali, assenze dal lavoro, amnesie o altro. Ma non riuscivo ad ammetterlo a me stessa e ad identificarmi con i compagni del gruppo.

Poi, siccome non capivo nulla di quello che veniva detto in riunione, sono passata ai "Dodici Passi e dodici tradizioni", letti d'un fiato e capito nulla, ma intanto andavo avanti con la lettura come fosse un allenamento e la mente pian piano si apriva. Il testo che in quella fase mi aiutato moltissimo è stato il nostro amato "Alcolisti Anonimi", che mi ha portato ancora un po' più avanti nella comprensione di come sono fatta, nell'accettarmi nella mia profonda malattia emotiva e fisica e nel perdonarmi.

Il tempo passava e mi è venuta la curiosità di capire come funziona Alcolisti Anonimi e da dove è arrivato questo miracolo che mi ha letteralmente "investito". Oltre all'opuscolo "Il Gruppo", mi è servita molto la lettura di "A.A. diventa adulta", che descrive bene la storia dei nostri nonni e bisnonni e le battaglie che hanno fatto, il fermento degli anni in cui A.A. è nata ed è cresciuta ed ha acquistato una struttura. La seconda parte del libro contiene testimonianze di professionisti

dell'epoca, che ho trovato molto utili per capire un po' di più quanto grande possano essere l'Ego e la malattia che in A.A. ho solo fermato.

E poi mi sono sembrati magnifici "Pass it on" e "Il dott. Bob e i buoni vecchi compagni", che mi hanno commosso per quanto mi hanno fatto sentire vicini, anche grazie alle fotografie contenute nel libro, il nostro caro e vulcanico Bill e il magnifico dott. Bob, così calmo e paziente. Sicuramente da avere, secondo me, è "Il linguaggio del cuore", perché racchiude pezzi di storia, riflessioni e lettere, tutti scritti con l'Amore di Bill, che si possono leggere a caso, anche non in sequenza, ma ad esempio vedendo nell'indice quello che può interessare.



Nel mio percorso ho avuto la fortuna di trovare anche altri testi, che si comprano in libreria oppure online, che trattano della nostra malattia e che ho tanto amato: “Uomini in fuga” periodicamente lo rileggo e mi porta sempre a qualche riflessione nuova su come sono fatta, soprattutto sul complesso mondo emotivo di un alcolista, sulla mia fragilità emotiva e sui difetti che devo continuare a tenere d’occhio. E poi c’è “Il bambino che giocava con luna” che mi ha commosso e “Dio su una Harley”, per citarne qualcuno.

Leggere la nostra Letteratura è stato per me scoprire un mondo interiore che non conoscevo e che pian piano ho esplorato con gli occhi su di un libro, facendo così un'onestà riunione con me stessa per la prima volta in vita mia. E poi le letture sono state anche uno spunto di dialogo e approfondimento importante con lo sponsor; e tutto questo mi ha aiutato a passare le 24 ore crescendo a piccoli e a volte faticosi passi, in questo percorso che, nonostante le difficoltà della vita quotidiana, resta per me sempre esaltante.

The image displays a collection of 30 AA literature booklets, organized in a 5x6 grid. Each booklet represents a different publication from Alcoholics Anonymous. The covers vary in design, with many featuring the iconic AA logo (two large, stylized 'A's'). The titles are in Italian and include:

- Row 1:**
 - Alcolisti anonimi tutto il suo IV passo
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
- Row 2:**
 - Il Dott. Bob e i 12 Principi e 12 Passaggi
 - Il Linguaggio del Cuore
 - Alcolisti Anonimi
 - Vivere sobri
 - Trasmetti il Messaggio
 - Alcolisti Anonimi
- Row 3:**
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
- Row 4:**
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
- Row 5:**
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi
 - Alcolisti Anonimi

Notable booklets include "12 Concetti Servizio" (12 Concepts of Service), "Trasmetti il Messaggio" (Transmit the Message), "In Trappola? Puoi Uscirne" (In a Trap? You Can Get Out), and "Dr. Bob e Bill W." (Dr. Bob and Bill W.).

AVANTI SENZA PAURA VERSO LA LIBERTÀ

Era il 7 settembre 1988, un mercoledì sera e da lì a diciannove giorni avrei compiuto trentun anni.

A dire il vero ne dimostravo molti di più tanto ero devastato e tremolante nel fisico e non solo: la mente era malata, in preda ai fantasmi e agli orrori di un'adolescenza quasi mai vissuta; mi sono sempre sentito grande, responsabile e protettivo verso mio fratello più piccolo e verso mia madre. Il motivo era mio padre..., non si sapevano mai le condizioni del suo ritorno a casa e cosa sarebbe potuto accadere: beveva, io avevo undici o dodici anni a quell'epoca.

Mi chiamo Renzo, sono un alcolista sobrio da quella famosa sera!

Quel mercoledì della mia prima riunione ero in astinenza da due giorni, perché non volevo presentarmi a quelle persone sfatto e dare l'idea di un alcolizzato cronico a tutti gli effetti. Avevo delle ammaccature in viso a seguito dell'ultima lite, ma non so di preciso con chi e nemmeno i particolari: ricordo solamente che a quelle persone del Gruppo dissi di essere caduto in motorino. Quell'incontro è stato l'inizio di una storia incredibile in Alcolisti Anonimi. Non avrei mai e poi mai immaginato che la mia Vita, con la Sobrietà, sarebbe cambiata a tal punto da non riconoscermi più in quel giovane tremolante, disposto a qualsiasi cosa pur di smettere di bere e non morire. Durante gli anni di frequenza al Gruppo ho fatto scorrere davanti a me il passato innumerevoli volte, ho dato un nome e un'identità a quei fantasmi che avevano tormentato la mia vita per anni. E' stato come aver vissuto tante Vite, lo dico spesso oggi a distanza di tanto tempo. Ho scoperto che esistono dei valori irrinunciabili come la Dignità e il Diritto di Vivere la Vita al meglio, con rispetto e salvaguardia della mia persona e di ogni altro essere vivente. Sono trascorsi gli anni e tanti avvenimenti si sono succeduti, sono andato avanti sempre a testa bassa nonostante le vicende personali affettive familiari comprese due separazioni. Il rapporto con mio figlio più grande era compromesso fin dalla sua infanzia e tutt'ora, a distanza di anni, nonostante innumerevoli tentativi di riavvicinamento il rapporto è un non rapporto. E' evidente e ne ho la consapevolezza che la situazione creata è la conseguenza del mio alcolismo e del non esserci mai stato, né come padre né come genitore! Nel 2005 mi è stato diagnosticato il cancro, il quale ha condizionato non poco la mia

vita mettendomi a dura prova. In tutti questi frangenti sono riuscito a cogliere il messaggio più profondo del programma di Alcolisti Anonimi, accettando serenamente anche questo stravolgimento della mia vita.

In questi anni in Sobrietà ho scoperto la piacevolezza dell'Amicizia e del Vivere i Sentimenti. Condividere con un'altra persona l'amore che negli anni bui dell'alcolismo aveva significato soprattutto ossessione per il sesso, come la compulsione al bere, ora lo vivo nella pienezza del suo vero significato. Grazie al lavoro in Gruppo ed aver avuto vari Sponsor mi sento in Pace con me stesso, con il mio passato ed il mondo; le giornate scorrono veloci come il tempo trascorso, ed io provo le stesse sensazioni. In questi anni ho vissuto molto intensamente la mia quotidianità, riscoprendo in me la capacità e quelle motivazioni di quando ero un giovane Rappresentante di Gruppo, curioso di sapere e conoscere, oltre che svolgere "Servizio", quel Servizio che mi ha dato modo di aprirmi al mondo ed uscire da quel recinto protettivo che mi ero costruito nei primi tempi in A.A.

Credo di aver acquisito molte cose nel tempo anche grazie all'esperienza, se non altro la consapevolezza di avere ben chiaro "chi sono" pregi e difetti, caratteristiche delle quali nemmeno avevo idea..., frutto della condivisione e del grande lavoro sui 12 passi e con gli Sponsor che si sono succeduti nel corso degli anni. Tra le varie caratteristiche particolari che mi appartengono, quella dei rapporti interpersonali è la più ostica e difficile da mettere in equilibrio: vivere i Sentimenti con l'Emotività che ne consegue, spesso rende difficoltoso accettare le decisioni non mie e che tutt'ora mi fanno provare forte disagio e senso dell'abbandono. Evidentemente l'Accettazione e la ritrovata Spiritualità, basi di quel processo di cambiamento radicale in un continuo divenire, sono indispensabili per vivere una Vita Serena e Dignitosa.

Anche oggi un giorno è trascorso, vissuto Serenamente non provando quella tristezza che alle volte mi prende l'anima: ho parlato con Voi scrivendo una piccola parte ma significativa della mia storia che mi ha fatto sentire bene e non solo...ho condiviso con tutti Voi le parole che il cuore mi ha suggerito, oggi.

Renzo V.

ALCOLISTA COMPULSIVO

Ciao a tutti sono Rinaldo alcolista compulsivo. Volevo condividere con voi amici A.A. e compagni di viaggio il mio ultimo periodo in A.A.

È da poco tempo che sono uscito da una forte depressione e sbornia secca durata più di tre mesi in cui ho completamente perso la voglia di vivere. Ho convissuto in questi mesi, "con sensi di autocommiserazione" in un pantano emotivo da cui non vedevo uno spiraglio di luce.

Avevo tutti i sintomi da alcolista attivo eppure non ho bevuto e non sono ricaduto nella sostanza ma credetemi stavo malissimo non riuscendo a capire le cause della mia ricaduta emotiva e lo stato di malessere che provavo.



Ringrazio Dio come ognuno lo può concepire che mi ha donato la volontà e la forza di mettere in pratica i suggerimenti degli amici di A.A.; terapia del telefono, partecipare alle riunioni online, preghiera e meditazione con l'aiuto della nostra letteratura e l'aiuto anche di uno psicologo con cui ho condiviso il mio percorso in Alcolisti anonimi.

Ora sono in fase di ripresa ma se voglio essere sincero e onesto con me stesso devo dire che sono dieci anni che frequento le stanze di A.A. ma onestamente sono 2 mesi che ho intrapreso il programma in maniera spirituale con spirito d'amore verso il prossimo donando gratuitamente quello che ho ricevuto e cioè un nuovo stile di vita basato su dei Principi Spirituali che avevo dimenticato.

Quindi sono un novellino del programma, la Strada è ancora lunga ma un giorno alla volta insieme ce la faremo.

Con gratitudine

OTTO MARZO

"A quel tempo Marty, donna molto attraente alle soglie dei quarant'anni aveva molto credito presso giornali, mentre viaggiava per il Paese per conto della sua Commissione Nazionale di prevenzione dell'alcolismo. I ritagli di giornale cominciarono ad arrivare al Quartier Generale di A.A.: Marty era spesso fotografata di faccia e identificata come un A.A." Tratto da "Pass It on", pagina 293.

Oggi 8 marzo si festeggia l'anniversario della scomparsa per le donne che erano al lavoro. Dà li ogni anno la festa della donna è un omaggio a noi per ciò che siamo al mondo. Siamo lavoratrici o casalinghe, siamo mogli oppure single, siamo madri oppure no, ma siamo quelle che se mai decidessimo di scioperare il mondo si fermerebbe.

Tuttavia c'è un altro tipo di donna, l'alcolista, la donna alcolista deve combattere perché su di lei grava la vergogna. Sia di sè stessa ma soprattutto del mondo sociale, essere delle donne alcoliste è per la società quasi uno scarto, la donna alcolista vive in solitudine senza poter condividere quanto male fa ad essere tale, perché si dà per scontato che essa debba essere una brava moglie tutta precisa, una madre perfetta, sempre attenta educando al massimo i propri figli, la donna alcolista si nasconde ancora per la paura e la vergogna.

Allora più che farvi gli auguri voglio dirvi grazie per avermi trasmesso il messaggio. Perché appena si fa una chiamata la prima cosa che si pensa è "ci sarà una donna?" È attraverso il coraggio di chiedere aiuto che avete avuto, che eravate in gruppo e io ero tranquilla, perché non ero l'unica, forte e coraggiosa eravate nei gruppi a parlare dei vostri fondi, e se oggi mio figlio ha una madre sobria e che non ha conosciuto la sua mamma alcolista attiva è grazie alle vostre testimonianze.

Grazie per quelle donne negli anni passati che erano davvero uniche e da sole contro una società dove non era ammissibile che una donna bevesse, forti da entrare in gruppo A.A.

E allora grazie ad A.A. alle nostre meravigliose tradizioni in particolare la terza che ci dà la possibilità di stare in A.A. senza vergogna che ci raccontiamo.

È davvero unica e magica la nostra associazione, continuano a trasmettere il nostro messaggio attraverso la buona volontà nel fare servizio, per essere di aiuto a tutte le donne che hanno bisogno ancora. Continuano a stare unite perché tanto c'è da fare.

Desidero fare i migliori auguri a tutte quante continuando a non avere paura di rompere l'anonimato per aiutare un'altra amica alcolista ancora in sofferenza.

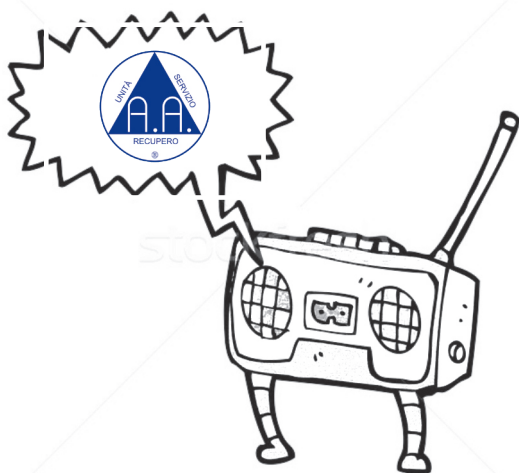
*Lettera a
una Donna Alcolista*

*Dedicato a tutte quelle donne
che vivono nel dubbio
di avere un problema con l'alcol.*

Buone 24 ore.
Elena

IL MESSAGGIO ALLA RADIO

In Venezuela, dove si pubblica Gratiud, varie emittenti radiofoniche, pubbliche e private, hanno accolto e accolgono la partecipazione di amici di A.A. che trasmettono il messaggio, e ci sono su diverse reti interi programmi gestiti dall'Associazione. A pag. 11 della rivista c'è una lista di ben 15 trasmissioni dedicate a trasmettere il messaggio di A.A. e gestite da membri dell'Associazione, che coprono vari orari in tutti i giorni della settimana.



Perché trasmettere il messaggio per radio? Uno dei nostri cofondatori ha scritto: "L'informazione pubblica si può fare in tanti modi: appendere un cartello che riporti i giorni e l'orario delle Riunioni messo in evidenza fuori della stanza; includere il numero di A.A. nell'elenco telefonico; distribuire la Letteratura A.A.; i programmi radiofonici e televisivi, che usano tecniche sofisticate di comunicazione. Qualunque sia il modo, si tratta sempre di un alcolista che trasmette il messaggio a un altro alcolista". Dunque, dobbiamo utilizzare tutti gli strumenti a nostra disposizione per realizzare il nostro scopo primario: trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora. Secondo me, dobbiamo prepararci meglio possibile per dare la massima efficacia alla comunicazione del messaggio attraverso un determinato mezzo, tenendo conto di alcuni punti importanti per migliorare giorno dopo giorno.

Uno dei punti principali da tener presente è il Principio dell'Anonimato, essenziale alla nostra sopravvivenza. In certi casi diamo un nome diverso dal nostro, o diamo il nostro nome di battesimo con un cognome inventato, dato che il regolamento di alcuni mezzi di comunicazione richiede anche il cognome.

In altri casi diciamo che si tratta di Alcolisti Anonimi, del suo Programma di Recupero attraverso i Dodici Passi, delle sue Tradizioni, del piano delle 24 ore. Per il migliore sviluppo del Programma bisogna procedere per temi da condividere con gli ascoltatori, invitare medici che ci parlino della malattia dell'alcolismo e membri di A.A. per trasmettere il messaggio attraverso le loro esperienze di Recupero.

Il messaggio, come lo si trasmette attraverso la radio o altri mezzi di comunicazione simili, è molto diverso da come lo si condivide nel Gruppo, dato che nel primo caso è essenziale far conoscere l'esistenza di AA e il suo Programma di recupero come un tutto.

Questo non esclude la possibilità di testimonianze che raccontino parte della vita di un membro di A.A. in Recupero, prima e dopo essere arrivato al Programma, in modo che l'ascoltatore si possa identificare.

E' importante, quando si trasmette il messaggio di A.A. attraverso i microfoni, avere una buona conoscenza dei Principi dell'Associazione, e la consapevolezza di aver messo in pratica i Passi per una crescita secondo il Programma.

Un punto importante è la responsabilità, perché si può avere la buona intenzione di trasmettere il messaggio, ma questo non basta. Bisogna fare i conti con orari prestabiliti, ed è qui che la responsabilità dei membri di A.A. incaricati di trasmettere il messaggio gioca un ruolo importante.

Si raccomanda sempre di invitare varie tipologie di membri di A.A., da quelli che hanno poche 24 ore ai veterani, uomini e donne di diverse classi sociali, come capita nei Gruppi. Prima di tutto si deve far capire a quelli che parleranno che l'importante è trasmettere il Programma dell'Associazione. Si raccomanda che ci siano almeno due responsabili come moderatori del programma, e un maggior numero di invitati per confrontare i propri punti di vista. Ogni volta che concludo una trasmissione in cui è stato dato il messaggio di A.A., capisco di nuovo che devo ricominciare a lavorare per l'alcolista che soffre ancora.

Fernanda R., Gruppo La Speranza; da Gratitude, aprile-giugno 2012

ORGOGGIO

Che cos'è l'orgoglio? Sempre in cima alla lista dei sette principali difetti di carattere. Che cosa c'entra con la sobrietà, e che cosa possiamo fare per correggerlo?

Il dizionario lo definisce come "un'opinione troppo elevata di sé stessi; arroganza". Non parliamo qui del legittimo orgoglio per aver fatto bene qualunque cosa dobbiamo fare. Nell'alcolista, l'orgoglio è una visione distorta di sé stesso. Dato che si tratta di una caratteristica spirituale, i suoi effetti distruttivi comincia a manifestarsi dentro di noi, e dunque dobbiamo cercare un equilibrio con le circostanze esterne. Di solito, solo gli alcolisti che riconoscono di essere totalmente sconfitti cercano aiuto al di fuori di sé stessi. La maggior parte delle persone non ha mai capito la desolazione dell'alcolista sconfitto. Non si sono sentiti obbligati a guardare sé stessi, perché non hanno sentito l'estrema necessità di farlo. Qualunque sia la qualità della propria autostima, questa rimane inalterabile.

L'alcolista, invece, è stato spesso costretto a guardare in faccia la realtà. Questa è la chiave numero uno per procedere in A.A.: gli occhi si aprono e possono cominciare a guardare. (Noi non siamo gli unici sconfitti. Parecchie altre persone, non alcoliste, soffrono per questo motivo, ma vanno avanti, facendosi largo faticosamente verso mete alte). Noi, però, dobbiamo ricordare il nostro principio fondamentale: teniamoci stretti al nostro scopo primario, e lasciamo che altre imprese le affrontino chi ha la possibilità. Bill, nel libro "Dodici Passi e Dodici Tradizioni", segnala, nel Quarto Passo, che "l'orgoglio è all'origine della maggior parte dei problemi dell'umanità, è il principale ostacolo verso un vero progresso. Quando la soddisfazione dei nostri istinti... diventa l'unico obiettivo della nostra vita, ecco che l'orgoglio interviene a giustificare i nostri eccessi".

Effettivamente l'Orgoglio è inseparabile dalle tempeste emotive che ci hanno tormentato; è stato anche la principale causa di sofferenza dell'uomo dovunque, dall'inizio dei tempi. Per potervi sfuggire dobbiamo cercare l'atteggiamento totalmente opposto: l'Umiltà.

Nel libro *Il Linguaggio del Cuore* Bill W., già plasmato sul tema "Umiltà per oggi", dice che: " ognuno può ottenere la virtù dell'Umiltà solo per oggi" solo prendendo la via di mezzo tra " il pantano del senso di colpa e la ribellione", da un lato, e il cammino opposto, che è." intriso delle monete della stupidità e dell'Orgoglio". Bill ci ricorda che "un inventario quotidiano deve essere sempre aggiornato".

(da Revista recuperaciòn, Panama, Ago-Sett. 2012- p. 10-11)



ALCOLISTI ANONIMI

1. Siamo vincitori, perché siamo stati vinti.
2. Abbiamo vinto la battaglia contro l'alcol, perché abbiamo ammesso che ci aveva sconfitti.
3. Siamo fortissimi davanti all'alcol, perché abbiamo riconosciuto che davanti a lui siamo debolissimi.
4. Sappiamo maneggiare l'alcol, perché sappiamo che non possiamo maneggiarlo.
5. Siamo guariti, perché sappiamo che non guariremo.
6. Ammettendo la nostra incapacità, siamo capaci.
7. La nostra sicurezza dipende dalla nostra incertezza.
8. Ammettendo la nostra demenza, abbiamo recuperato il giudizio.
9. Il miglior uso del nostro giudizio, è non usarlo.
10. La miglior maniera di amarci, è amare gli altri.
11. Risolviamo le difficoltà della nostra vita, aiutando gli altri a risolvere le loro.
12. Possiamo continuare ad avere ciò che abbiamo, solamente se invece di conservarlo lo regaliamo.
13. Per essere ricchi, dobbiamo essere poveri.
14. Poveri, arricchiamo molti.
15. Non avendo nulla, abbiamo tutto.
16. Siamo dirigenti, essendo servitori.
17. Comandiamo, obbedendo.
18. L'unica legge, è che non vi è legge.
19. Ogni Alcolista Anonimo è nato due volte.
20. Ogni Alcolista Anonimo, è morto per vivere.
21. Quando ci disprezzarono, fummo esaltati.
22. Conosciamo Dio, perché non cerchiamo di conoscerLo (sappiamo solamente che noi non siamo Dio).
23. Conosciamo la volontà di Dio, perché non investighiamo quale essa sia (desideriamo solamente che si faccia in noi).

(da: UOMINI IN FUGA di Carlo Coccioli – cap. 93

+ opuscolo "LOS AA SOMOS DIFERENTES)

QUINTO PASSO SUL LUNGOMARE

Sono un alcolista, mi chiamo Francesco.

Durante i tre giorni della Conferenza di Rimini, ho provato tante emozioni, direi negative; mi sentivo in un profondo stato depressivo, forse dovuto al cambiamento di stagione e anche alla stanchezza.

Neanche il prendere parte ai lavori dei Comitati e dei Gruppi di lavoro riusciva ad affievolire questo mio stato improvviso e abbastanza strano; eppure parlavo con tutti, riuscivo anche a fare dello spirito. Niente da fare, mi sentivo come un peso nel petto, non dormivo, non riuscivo a prendere pace, vedevo davanti a me mille ostacoli; la mia vita sentimentale, i progetti per i miei figli a breve e lunga scadenza; tutta la mia esistenza mi sembrava ostacolata e complicatissima; da aggiungersi a tutto ciò un fastidiosissimo gonfiore alle caviglie che ha tenuto banco per questi tre giorni dalla mattina fino alla sera.

Eppure mi dicevo, sono in compagnia di tanti amici, sono protetto, non mi succederà niente, ho qui coloro che cinque anni fa mi hanno tirato fuori dal baratro, mi hanno fatto riacquistare la salute fisica e mentale; i medici infatti mi avevano diagnosticato sei mesi di vita.

Niente, il mio “status” di insoddisfazione e di intolleranza di me stesso non si placava.

Finalmente un’idea!... Perché non parlo con qualcuno?

Quasi con prepotenza mi attacco a un'alcolista più anziana di me in sobrietà, una mia cara amica tanto buona e comprensiva, me la trascino sul lungomare e attacco con un lunghissimo Quinto Passo.

Mi ascolta con la sua solita pazienza e benevolenza, le dico tutto, ma proprio tutto fino in fondo... Riesco persino a farle dire delle cose sue, in breve, insieme ci siamo aiutati...

Pian piano, mi sono sentito meglio, la mente sembrava svuotata, meno pesante, in una parola “lucida”.

P

R

O

G

R

A

M

M

A

Gli effetti migliori di questo Quinto Passo li sto godendo in pieno dopo quarantotto ore dall'averlo fatto; infatti oggi è il 5 maggio e sto viaggiando sul Freccia Rossa che mi porta a casa.

I miei problemi non sono del tutto risolti, ma li vedo ora con serenità e lucidità, la loro importanza che mi sembrava macroscopica come per incanto è diventata microscopica.

Non posso spiegare a parole lo stato di grazia in cui mi trovo durante questo splendido pomeriggio.

Tutto questo mi è successo grazie alla rinnovata Fede nel mio Potere Superiore, alla grande fiducia nel mio Programma AA grazie anche al sentimento di umiltà, maturato lentamente nel Gruppo, che mi ha consentito di rivolgermi a un altro essere umano come me e di chiedergli aiuto e consiglio, così, con molta semplicità, senza crearmi problemi; in ben altri tempi non avrei fatto nulla del genere, perché io ero il Dio di me stesso, pronto a sentenziare, a dare consigli, mai ad accettarne...

È proprio vero ciò che si dice in AA: AA ti dà tutto ma vuole qualcosa, per ridarti centuplicato quel poco che le dai.

Grazie AA, mio grande amore che duri da diversi anni e che spero duri fino alla fine dei miei giorni.

Francesco, Bari



LA QUINTA E LA SESTA PROMESSA



INSERTO

LA QUINTA PROMESSA

Sono Maurizio e sono un alcolista. Sono arrivato in A.A. nel 2008 che non ce la facevo più a fare quella vita piena di menzogne, di dolore che procuravo a me ed alle persone più care. La mia ricerca di Alcolisti Anonimi aveva uno scopo preciso, dopo che avevo avuto la terza ed ennesima e pesantissima ricaduta, quella di fare qualcosa di più che smettere di bere, e nello stesso tempo cercare di non essere solo una persona che smetteva e basta - quello lo avevo già fatto - ma avevo visto che non poteva bastare. Ero ricaduto tre volte e in maniera molto pesante, quindi avevo capito che per aiutarmi sul serio dovevo accettare la sconfitta verso l'alcol, dovevo accettare la mia Waterloo.

L'accettazione ha cominciato a muovere i primi vagiti nel momento in cui ho cominciato a parlare e ad aprirmi in gruppo, raccontando la mia storia, e quando ho cominciato a capire il valore dell'ascolto. Ascoltare le testimonianze e far proprie le esperienze altrui, mi ha aiutato a commiserarmi di meno e capire il valore di non ricadere nell'autocommiserazione, che poteva riportare ad una ricaduta.

Il programma di A.A., con il suo Terzo Legato, mi ha fatto comprendere l'importanza del servizio in A.A. e quello che ne deriva, la fiducia del gruppo verso di me, la responsabilità che andavo a prendermi nei confronti del gruppo stesso (mi voglio ricordare che quando bevevo fuggivo dalle responsabilità, parole come fiducia e responsabilità non significavano nulla per me).

Ma non solo; il servizio nel gruppo mi ha aiutato ad uscire dall'isolamento in cui ero sprofondata - e avevo solamente incominciato a prendere coscienza che il Terzo Legato mi faceva stare meglio con gli altri e ad interagire meglio con loro.

Il programma di A.A. fatto insieme agli amici del gruppo poteva non bastarmi insieme al servizio; c'erano degli aspetti di me e del programma che volevo approfondire e chiarire di più.

Un altro essere umano " Sponsor ", mi ha aiutato a parlare ancor più liberamente di me stesso, salvandomi dal mio passato, dai miei atteggiamenti del 'tutto o niente', dal prendere decisioni affrettate e in maniera superficiale, facendomi capire invece che dovevo rimanere concentrato su di me, lasciando che il programma di A.A. entrasse nel mio cuore e nella mia vita, tra alti e bassi , tra un passo in avanti e mezzo indietro, dato che i Dodici Passi sono un programma di recupero spirituale e personale. Ricordandoci sempre che siamo degli esseri umani.

Responsabilità, Onestà, Fiducia, e un cuore e una mente aperta, sono queste le caratteristiche principali che cercavo e che ho trovato in un altro essere umano:" lo sponsor ".

La condivisione della mia storia, personalmente mi è servita molto per attenuare il dolore che avevo nel profondo dell'anima e che mi portavo dentro da decenni, che ha aiutato la mia autodistruzione, con la speranza di aver aiutato qualche fratello a rimanere nelle nostre stanze, e come avevo detto prima, mi ha aiutato a sperimentare un valore come l'onestà all'interno delle relazioni sociali in genere.

Il percorso in A.A. mi ha aiutato e a rompere la catena del disagio, e cambiare stile di vita e ha portato questi cambiamenti fuori dalle stanze di A.A., a portarle nella mia vita.

Questo splendido, complesso ma anche semplice Programma, mi insegna a far pace con me stesso e con gli altri.

Tutto ciò mi ha aiutato, anzi mi aiuta, a raggiungere quell'equilibrio emotivo che giornalmente vivo.

Serene 24 ore

LA QUINTA PROMESSA

Per quanto siamo scesi in basso, vedremo come la nostra esperienza può essere di beneficio ad altri. Questa Promessa si è avverata piuttosto rapidamente nel mio percorso e da sempre mi accompagna.

Ricordo ancora vividamente una sera dopo il gruppo: avrò avuto qualche mese di astinenza, non ricordo quanti, ma certamente non molti. Avevamo l'abitudine con la mia sponsor di andare ogni tanto dopo la riunione a mangiare un boccone insieme per cena, talvolta con altri amici e talvolta solo noi due: così facemmo quella sera.

Era l'epoca in cui pendevo letteralmente dalle labbra dei nuovi amici che avevo avuto la fortuna di incontrare sul mio cammino, li ascoltavo e "bevevo" le loro parole, i loro suggerimenti, ogni piccola cosa.

In particolare ero in perenne ascolto di Anna e di quello che mi diceva, sentivo di potermi fidare di lei.

Ero in piena nuvoletta rosa... un periodo felice davvero felice, finalmente dopo tanto dolore.

Quella sera Anna - che non è mai stata particolarmente tenera - soprattutto i primi tempi (e di questo oggi a distanza di parecchie 24 ore ancora la ringrazio) mentre aspettavamo la nostra pizza e la nostra Coca Cola mi disse " Brava! Hai fatto proprio una bella testimonianza, forse non lo sai, ma hai fatto il tuo primo Dodicesimo Passo! "

La guardai stupita perché' – appunto – ero solita ricevere da lei molti incoraggiamenti e qualche lavata di testa, ma non tanti complimenti. Quello poi mi sembrava davvero fantastico!! Io, appena entrata in AA, con 15 anni di alcolismo attivo alle spalle, ancora fortemente radicata e ferma al Primo Passo, avevo "AIUTATO" QUALCUNO????!! Incredibile e Meraviglioso davvero.

E così Anna mi spiegò che funziona così in AA: condividere con onestà le mie esperienze di vita, le emozioni ed i ricordi per quanto dolorosi essi siano. Proprio i momenti che avrei voluto cancellare per sempre sono quelli che invece dovevo guardare lucidamente, accettandoli come miei, parlarne finalmente senza vergogna e senza paura perché altri possano eventualmente in essi riconoscersi: la mia possibilità di salvezza nasce nel momento che provo ad aiutare un altro alcolista che soffre.

Chiaro che quella sera non avevo capito quasi nulla di questo discorso: mi aveva certamente fatto molto piacere quel che mi aveva detto la mia sponsor ma lo avevo preso a scatola chiusa, come tutto ciò che arrivava da lei: non sapevo come altro fare in quel primo periodo!

Ricordo anche un'altra cosa di quei primi passi in AA, e di quei mesi così intensi, emozionanti, difficili e meravigliosi insieme. Un altro insegnamento che metto in pratica anche oggi, dopo un po' di 24 ore: io vado al gruppo per essere tra i miei fratelli e sorelle, ascoltare le loro voci e dare la mia testimonianza. Al gruppo vado e parlo, comunico, condivido, partecipo! Perché' appunto, non importa quanto in basso sono scesa, quanto penoso sia ricordare, è da lì che inizia la rinascita, dalla condivisione sincera della mia esperienza che può -Miracolo grande di AA - essere di beneficio ad altri.

Sempre con gratitudine immensa per AA e per gli insegnamenti ricevuti.

Raffella Alcolista Anonima

LA SESTA PROMESSA

Sono Maurizio e sono un Alcolista. Mi sono spesso domandato soprattutto nell'ultimo periodo dove stavo prendendo coscienza del mio " problema ", quale senso aveva la mia vita, quella sottospecie di vita. La malattia della mia anima aveva preso tutto di me, cuore, anima, testa, stava assorbendo tutta la mia energia vitale, e quel modo di vegetare era un modo lento di uccidermi, mi stavo auto distruggendo, non sapevo reagire a tutto ciò che stava accadendo.

Non solo, l'interprete principale di quel dramma (cioè io) stava diventando corresponsabile di quello che accadeva.

Fu così che quando cominciai a fare il programma di A.A., cominciando a fare un percorso interiore, capii che l'alcol era l'ultimo dei miei problemi e che l'abuso di questa sostanza per 40 anni era solo un gravissimo sintomo di un qualcosa che è una malattia, patologia molto più grave e profonda, e che solo facendo il programma di A.A. nella sua interezza con un viaggio introspettivo in me stesso avrei cominciato a fare di buono e utile per me. Solo così potevo salvarmi la vita.

Questo mi ha fatto comprendere che non era la mia vita ad essere inutile, ma come l'avevo vissuta fino ad allora, e che il viaggio all'interno della mia anima era un viaggio che mi avrebbe aiutato a passare dall'astinenza all'inizio del viaggio verso la sobrietà.

Tutto ciò grazie anche ad un altro aspetto fondamentale di questo programma: trasmettere il messaggio all'amico alcolista che soffre ancora, aiutare gli amici alcolisti, chi aveva bisogno del nostro aiuto, mostrando loro la mia esperienza, il mio percorso in A.A., e principi e i valori fondamentali dell'associazione stessa che erano divenuti anche i miei: amore e tolleranza verso gli altri e verso me stesso.

Tutto ciò mi ha aiutato a trovare l'equilibrio e la sobrietà emotiva. I valori che ho riscoperto applicando e comprendendo con il cuore e con l'anima il programma di A.A., hanno fatto sì che potessi trasmetterli ad altre persone, con l'esempio e con le testimonianze raccontando il prima, ma soprattutto il dopo. Questo smuove in me forti emozioni e mi identifica con i nuovi venuti che hanno il mio stesso problema/malattia. A volte mi fa ritornare in mente il mio passato che così tanto mi aveva portato sulla strada dell'alcolismo. Ma grazie alla sobrietà emotiva che vivo e curo un giorno alla volta, riesco a gestire i fatti della vita, ad

ascoltare ed ascoltarmi a volte con difficoltà certo, sono un essere umano quindi imperfetto, non voglio più dimenticarlo.

Certo non sempre il donarsi per aiutare un amico che soffre ancora della mia stessa malattia va a buon fine, e questo fa anche male devo ammetterlo, ma lo devo e lo voglio accettare perché non sono onnipotente, sono umano con tutti i miei limiti.

I principi del nostro Dodicesimo Passo e del programma nella sua interezza, complessità ma anche semplicità, se davvero voglio essere un alcolista anonimo in recupero sul cammino della sobrietà, saranno e sarà da mettere in pratica in tutti i campi della mia vita.

Questa sarà la mia sfida, il mio percorso, e le stanze di Alcolisti Anonimi sono e saranno le mie palestre.

Serene 24 ore

QUINTA E SESTA PROMESSA

Ho sempre saputo che le promesse devono essere mantenute da chi le fa, ma, se leggo bene quello che dice il Grande Libro, scopro che: “Stiamo certi che si attuano, se ci impegniamo alla loro realizzazione.”

Ecco dove sta il segreto. Sono io che devo impegnarmi perché esse, in questo caso la Quinta e la Sesta Promessa, si realizzino in me. Il Programma mi dà i mezzi, ma sono io che devo usarli nel modo corretto per ottenere quello che ne deriva dal loro uso migliore.

Mi chiamo Santino e sono un alcolista. Sento ancora il botto delle due “manganellate” ricevute, tra capo e collo, dalla Celere, prima di essere caricato sulla gip che doveva portarmi, in una prima intenzione, alle carceri di Via Spalato a Udine. Eravamo nei pressi della basilica delle Grazie, in piazza Primo Maggio, in un’uggiosa serata di novembre del 1978. Sotto i fumi dell’alcol davo fastidio ai pagliacci di un circo, penso di Moira Orfei, quando due persone, infastidite dal mio comportamento, chiamano la Polizia.

Dopo le manganellate ed avermi caricato sulla gip, questa, improvvisamente si ferma davanti al carcere, in Via Spalato, e il capo pattuglia mi chiede i documenti, dove lavoro, e perché dessi fastidio a quei pagliacci. Saputo che lavoravo al Gazzettino, telefona al direttore, e mi dice di scendere. So solo che il giorno dopo, quando mi sono presentato alla sede del giornale, il direttore mi fa cenno di sedermi davanti alla sua scrivania, mi squadra in silenzio per un quarto d’ora, e mi dice soltanto: “Sia la prima e l’ultima volta.”

Solo dopo aver incontrato Alcolisti Anonimi, alcuni mesi più tardi, mi sono reso pienamente conto di quanto in basso l’alcol mi avesse portato. Con l’assidua frequenza al gruppo, e l’inizio della messa in pratica del programma, si generò nella mia mente un turbinio di ricordi spaventosi, e terrificanti. Bacco, mi aveva fatto fare cose che un essere umano, anche con un minimo briciolo di intelligenza, non si sarebbe mai sognato di fare. Mi sono reso conto, per la prima volta, del danno arrecato a me, alla mia famiglia ed al mio prossimo. Danno non soltanto morale, ma anche materiale. Nello stesso tempo, però, ho preso coscienza che in AA non importa il grado di abbiezione in cui sei sprofondato, il malessere provocato, anzi, tutto questo poteva essere ribaltato e divenire un indicatore positivo per chi ammetteva ed accettava, per la prima volta, la sua malattia, e chiedeva aiuto.

La condivisione in gruppo, per orrenda che fosse, incoraggiava l'amico a capire che anche lui ce la poteva fare, visto che già altri ci erano passati prima di lui, e ce l'avevano fatta a salvarsi. Inoltre, il passato non era più la catena irremovibile che mi teneva inchiodato solamente alla parte negativa di me stesso, ma con l'aiuto dello sponsor e degli amici, a poco a poco ricominciava a spuntare, come un tenero germoglio, l'autostima, il senso di non essere più un essere inutile, un rottame da gettare nella spazzatura, ma una persona che, con la sua sofferenza, poteva essere d'aiuto a chi, per la prima volta, varcava la soglia del gruppo AA. L'autocommiserazione e l'autogiustificazione non avevano più senso di esistere, perché il tempo della menzogna era scomparso. La sofferenza era diventata il miglior crogiuolo per aiutarmi a comprendere chi veramente ero, e quale sono ora, e a farmi scoprire la strada migliore, e più sicura da percorrere per conservare la mia sobrietà ed aumentare la mia serenità. Il Potere Superiore con me è stato, ed è, veramente la mia ancora di salvezza, specie, in questo momento così buio e doloroso della mia vita. La fiducia in Lui mi dà veramente la forza per vivere al meglio ed intensamente le mie 24 ore. Grazie, Signore, per l'aiuto che mi dai ogni giorno, e per avermi fatto riconquistare il vero senso della vita. Solo quando perdi qualcosa di caro ti rendi conto del suo valore, e, in questo momento, la Tua presenza mi rafforza nell'accettare quello che non posso cambiare, e la voglia di continuare a vivere questa vita che tu mi hai ridato attraverso il programma di AA. Mi auguro, con il Tuo aiuto di non allontanarmi dal programma dei Dodici Passi, e di viverli il più intensamente possibile. In questo momento mi aiuta assai la frequenza del gruppo, il sostegno degli amici e dello sponsor che, ho capito, sono, tutti insieme, la miglior chemioterapia, e la miglior insulina per la mia malattia spirituale. Grazie AA per avermi fatto capire che la mia vita è ancora utile, e l'autocommiserazione è solo un trucco dell'alcol per impedirmi di guardare avanti e testimoniare il miracolo di una vita riconquistata attraverso il programma dei Dodici Passi.

Santino, AA – Udine 1

aprile 2021

QUINTA E SESTA PROMESSA

Spesso mi soffermo a riflettere sulla mia vita, rivivo le passate situazioni e mi soffermo sui comportamenti che ho avuto verso gli altri e verso me stesso. Apparentemente parecchie ventiquattrore fa, tutto andava bene anche se il mio animo soffriva, ero lacerato tra l'altro da una situazione familiare ormai compromessa, il fatto di non essere considerato il "migliore", il marito che non sbaglia mai o il padre perfetto mi portò a coltivare una forma di egoismo e narcisismo che finirà per essere alimentato dall'assunzione metodica ed esagerata di alcol. La mia vita cominciò a svolgersi prevalentemente fuori casa assieme a compagnie compiacenti ed al sempre presente bicchiere che mi portò ad entrare nel tunnel dell'alcolismo.

La mia mente ed il mio fisico inevitabilmente si ammalarono facendomi entrare in uno stato di confusione e di sofferenza.

Sono stati momenti terribili, prima dell'ultimo ricovero in ospedale, ricordo che tremante e con conati di vomito sputavo alla mia immagine riflessa nello specchio e il disprezzo verso me stesso mi fece capire di aver toccato il fondo. Fortunatamente finita la degenza ospedaliera, spaesato e confuso ho conosciuto Alcolisti Anonimi che mi ha ridato speranza e con l'aiuto del mio Potere Superiore mi ha permesso di conquistare la quotidiana serenità.

Oggi provo a chiedermi, questa testimonianza sulla mia esperienza servirà a soddisfare la Quinta Promessa di A.A.? Condividere il mio passato stato di degradazione può essere utile ad altri? Spero di sì perché noi tutti condividendo le proprie esperienze, possiamo aiutare chi per gli stessi atteggiamenti e problemi cerca la serenità.

Per me seguire e vivere i nostri passi sono un impegno giornaliero, scoprire nuove interpretazioni nella letteratura A.A. e adattare i suggerimenti che mi vengono proposti in ogni mia attività mi fa capire che ora sono impegnato nel dare un senso alla mia vita e che la stessa vale la pena essere vissuta ottemperando così alla Sesta Promessa di A.A.

Grazie A.A.

Ivan - Gruppo AA Tarcento

UNO DEI PIÙ IMPORTANTI CONTRIBUENTI DI CINA

UN GIORNO ALLA VOLTA



QUINTO PASSO: COME PERDERE 50 CHILI

Sugli altopiani fra il Perù e la Bolivia vivono i discendenti degli indiani Incas. A più di tremila metri di altitudine l'aria è molto rarefatta e gli indiani si sono adattati al clima duro e difficile. La maggior parte di loro coltiva patate di qualità diverse, una coltivazione consentita dall'ambiente naturale.

Nei giorni di mercato, si vedono gli uomini trotterellare giù per la strada portando cinquanta e più chili di patate sulle spalle. A quell'altitudine, il trasporto di un peso simile deve essere un lavoro piuttosto duro. Quando hanno venduto il loro prodotto, tornano alle proprie case. Si dice che nel viaggio di ritorno, per non perdere l'abitudine a portare un peso sulle spalle, riempiono i loro sacchi con 50 chili di pietre.

Queste immagini mi tornarono in mente quando feci per la prima volta il Quinto Passo con Jim, il mio sponsor. Eravamo andati in uno snack bar, dopo la riunione. Preoccupato e tremante di paura iniziai quello che pensavo sarebbe stato un doloroso esercizio. Al contrario! Jim rese facile lo scaricarmi del peso che mi ero portato nell'animo per anni. Durante le ore successive, poco a poco, svuotai il sacco. I pesi, uno dopo l'altro, scomparvero e io sentii lo spirito sempre più leggero. Come un discendente degli Incas sono entrato in quel bar con i miei 50 chili di colpe. Le ho ammesse col mio sponsor e lui mi ha assicurato che, grazie al processo di liberazione interiore che si sviluppa col Quinto Passo, avrei potuto cominciare a non preoccuparmi più per quelle colpe. Il quel momento il peso di vergogna, senso di colpa e rammarico mi è stato tolto.

Ma quanto spesso ritorniamo a riempire di nuovi pesi il nostro sacco appena svuotato! È come se ci fossimo abituati a portare sulle spalle un sacco di pietre, come se ci fossimo abituati al peso. Quindi ogni tanto (tutti i giorni?) dobbiamo dare un'occhiata nel nostro sacco per controllare se abbiamo qua e là collezionato altre pietre. E quando scopriamo qualche peso di vergogna o senso di colpa, liberiamocene. Altrimenti trascorriamo tutta la vita lottando per camminare, carichi di pesanti impedimenti.

Non possiamo vivere in serenità con questo fardello; con il Quinto Passo ce ne liberiamo completamente e con il Decimo gettiamo via le pietre che mano a mano collezioniamo.

Diversamente dagli indiani degli altopiani, non abbiamo bisogno di continuare il nostro viaggio con un nuovo carico "per non perdere l'abitudine a portare peso".

(Dan J., Maryknoll N.Y., da Grapevine 10/91, Insieme in AA-3/92)

SESTO PASSO

Un Passo importante perché dovevo accettare di essere andato a bere per i miei difetti di carattere che mi avevano portato a vivere, ragionare, pensare e credermi più di un Dio.

Credevo di essere la persona più perfetta che esisteva ma nel Sesto Passo è avvenuta una svolta come è successo nel Primo Passo. Fino a quando non mi sono accettato alcolista io ho sempre giustificato il mio bere dando la colpa agli altri, trovando giustificazioni e alibi quando invece la mia scelta di vita era basata su questi difetti di carattere e vivevo in modo totalmente sbagliato. Quindi dovevo accettarli, non dovevo più essere un arrogante, un impulsivo, un permaloso, un invidioso, un egoista uno che doveva sempre essere il primo della classe. Perché l'alcolismo è una malattia spirituale nel senso che è una malattia dell'interiorità, dell'anima dove, secondo me, non ci sono terapie a base di farmaci o con psicologi o quant'altro. Per me esiste solo il prendere coscienza che ero stato in quel modo e che dovevo accettare di essere egocentrico, orgoglioso ed erano questi difetti che dovevo eliminare, non da solo ma chiedendo aiuto a Dio e agli amici del Gruppo. Gruppo che considero uno strumento di Dio messomi a disposizione per capire chi sono, per capire cosa devo eliminare. Chiedendo aiuto a Dio e accettando i miei difetti di carattere diventa una cosa "giusta", fattibile perché mi porta a capire la differenza fra un bambino capriccioso e il passaggio che porta a diventare un uomo responsabile. Questo però accade se accetto di avere un difetto senza più cercare di giustificarlo e lavorando su questo difetto. Così il percorso diventa, con l'aiuto di Dio, molto più facile incominciando prima a smussarlo per poi col tempo eliminarlo. Diventa più facile anche chiedere scusa quando si sbaglia, si incomincia a non pretendere che gli altri la pensino come te, si incomincia a vedere nelle persone che non ci sono solo difetti ma anche virtù. Proprio per questo modificando il modo di vivere, di pensare, di ragionare si intravedono questi valori, il valore delle persone che compongono il Gruppo, che compongono AA perché noi diventiamo degli strumenti molto validi per l'alcolista e penso unici. Però tutto questo accade se io sono pronto ad accettare che Dio elimini tutti questi difetti di carattere. Responsabilità e non più giustificazione perché altrimenti non arriverò ad avere un progresso spirituale e non la perfezione perché gli strumenti di AA non portano alla perfezione, portano a un progresso che mira a diventare adulti, a diventare uomini responsabili attraverso un cammino che prima serve a me e se serve a me significa che serve anche agli altri e così arrivo a capire la sua volontà.

SESTO PASSO

“Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere”.

La frase che enuncia il Sesto Passo sintetizza in poche parole la volontà di ciascuno di noi di voler provare a cambiare vita. Il punto basilare è comprendere ed accettare che Dio può eliminare tutti questi difetti, a determinate condizioni, perché Egli vuole il benessere di ognuno, perché Egli vuole che si faccia la Sua Volontà, perché è in Sua facoltà curarsi di ciascuno di noi poiché, come sta scritto, “DIO È AMORE”.

Sta a me pertanto mettermi nelle condizioni gradite a Dio, per “essere pronto” a ricevere il Suo aiuto.

Ho accettato e riconosciuto che da solo la mia vita era ed è tuttora incontrollabile; ho preso pertanto la decisione di affidarmi a Dio e di essere solo uno strumento nelle Sue mani. Mi sono fatto un inventario morale profondo di me stesso e, con l'aiuto di uno sponsor, ho riconosciuto e ammesso la natura dei miei torti.

Ho sperimentato che affidandomi a Dio e vivendo secondo la Sua volontà, nel rispetto dei principi fondamentali di Alcolisti Anonimi, è sparita in me l'ossessione dell'alcol. Perché in modo analogo non cercare sollievo e ristoro verso gli altri tormenti dell'anima?

Se riconosco come difetti di carattere egoismo ed egocentrismo, attaccamento ed esibizione di denaro e cose materiali, se riconosco che il sesso quando va oltre i limiti naturali è dannoso spiritualmente per me stesso e per altri, se m'impegno a fare quanto possibile per guadagnarmi il necessario per vivere, se accetto le disposizioni di chi è preposto a comandare; se... e l'elenco può continuare; a queste condizioni posso considerarmi pronto a fare il Sesto Passo.

Essere “pronto” significa riconoscere ed ammettere tutti questi difetti o deviazioni, nessuno escluso, ed aggiungere quelli che dovranno emergere nel corso della crescita spirituale, soprattutto significano essere pronti sempre, vale a dire adesso; senza riserva alcuna.

Tutto questo comporta che devo sacrificare e annullare certi miei istinti e desideri dovuti al mio ego per dedicarmi al prossimo, all'alcolista che ancora soffre e non è a conoscenza del Programma di AA o ha difficoltà a comprenderlo, sacrificando del mio tempo, denaro, prestigio, e quant' altro utile, senza pretendere nulla in cambio. Devo dare ai compagni ancora in difficoltà fiducia in una evoluzione positiva per i loro problemi, dobbiamo sentirci uniti nella lotta al comune nemico, devo consolare, devo dare Amore, quel genere di Amore propugnato da San Francesco, che non chiede nulla in cambio. Devo fare quello che si dice: "Dimenticarsi di sé stessi".

A queste condizioni sono convinto che Dio possa eliminare tutti questi difetti; tuttavia devo convincermi che tale sollievo è temporaneo e contingente, devo fissarmi nella mente che se voglio un sollievo stabile devo essere sempre "pronto". In un primo tempo tutto questo mi pareva un'impresa ardua e poco utile, non necessaria per il mio recupero, ma da provare ad affrontare solo perché è prevista dal Programma di AA; comunque una esagerata ricerca della perfezione spirituale.

Adesso che ho iniziato detto percorso ne vedo l'importanza e l'utilità; mi rendo conto di essere lontano dalla perfezione, ma di avere solo un effettivo sollievo dai triboli spirituali della vita.

Stia lontana da me pertanto l'idea di avvicinarmi troppo alla perfezione, mi auguro solo di progredire sulla via che porta ad una vita soddisfacente.

Posso solo suggerire ai compagni d'avventura di aiutarci a fare questo Sesto Passo, che così fa la volontà di Dio, e le benedizioni arriveranno quando e nel modo che Lui dispone.

La serenità e la pace di Dio siano con tutti noi.

Paolo, Area Veneto

QUINTA TRADIZIONE

“Ogni Gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora”

Condivisione: Spesso, dopo aver spiegato a non alcolisti natura e scopi di AA ci sentiamo chiedere: “Ma Alcolisti anonimi fa solo questo?”. I nostri interlocutori restano perplessi e stupiti quando vengono a sapere che AA si interessa solo di alcolisti e non di alcolismo, che non fa prevenzione, non “studia il problema”, non analizza cause sociali del fenomeno, non offre all'alcolista aiuti finanziari ma solo sostegno spirituale e morale per cominciare a smettere. “Il vostro mi sembra un intervento decisamente riduttivo” concludono.

Più tardi, se hanno la possibilità di conoscerci meglio, si accorgono che l'apparente riduttività del nostro operare è in realtà la sua forza. L'alcolista (qualunque alcolista) che entra in un Gruppo trova a sua disposizione tante persone con una caratteristica fondamentale: essere stati prima di lui come lui.

Persone con una capacità eccezionale che, in quanto alcolisti possiedono: poter aiutare chi ha problemi con l'alcol, come altri raramente sono in grado di fare. Il Gruppo fa l'unica cosa che certamente sa fare, e bene. Trasmettere le proprie esperienze, infondere fiducia e coraggio, prestare gli strumenti per cominciare le prime 24 ore. Essere disponibile sempre. Se noi, entrando la prima volta in un Gruppo, ci fossimo trovati ad assistere a un dibattito a sfondo sociologico-culturale o medico o scolastico-preventivo, ci saremmo salvati?

QUINTA TRADIZIONE

Le discussioni cessarono quando le esigenze di un nuovo venuto ricondussero il Gruppo a riflettere sullo scopo primario di AA.

Prendevamo un caffè in un bar aperto tutta la notte e un certo disaccordo serpeggiava in mezzo a quattro o cinque tavolini di AA. giudizi discordi sul modo di tenere la contabilità da parte del tesoriere del Gruppo, sui doveri e le regole nell'ambito del Gruppo, sulla marca del caffè e sul diritto del segretario a chiamare un oratore non alcolista.

Ero molto coinvolta in taluni di questi argomenti e aspettavo di poter dire la mia.

Improvvisamente qualcuno attirò la nostra attenzione su un nuovo venuto che aveva partecipato quella prima sera alla prima riunione. Come per incanto le discussioni cessarono. Ciascuno faceva del suo meglio per mettere Charlie a suo agio e per confortarlo. Persino chi di solito non si occupava troppo degli altri si comportò correttamente e amichevolmente per far stare bene Charlie.

La serata terminò all'insegna dell'amicizia e dell'unità. Sebbene questi fatti avvenissero nel 1945, prima che le nostre Tradizioni venissero scritte, il buon senso che le ha informate era già presente fra di noi. Era la dimostrazione che "ogni Gruppo di AA dovrebbe essere un'entità spirituale, avente un solo scopo primario, quello di trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora". Non c'è dubbio che il benessere di Charlie era molto più importante delle nostre piccole controversie.

A me il contenuto della Quinta Tradizione riservava un'altra lezione. Da quando mi ero sentita un'altra me stessa, avevo cominciato a considerarmi la più importante fra gli alcolisti presenti. Ma quando apparve Charlie non fu più così, perlomeno ai miei occhi. Molto più tardi realizzai che gli AA avevano dato la precedenza a un'altra persona e che io non ero stata affatto gelosa. Ero stata così ansiosa di aiutare Charlie (con il vasto bagaglio di esperienze che sei settimane di permanenza in AA mi avevano dato) che non avevo sofferto neppure un po' di gelosia. Cominciai a pensare agli altri e non a ciò che io volevo.

Era la proiezione del “dodicesimo suggerimento” che dà il Grande Libro all’inizio del settimo capitolo: “l’esperienza di tutti i giorni dimostra che nulla è più efficace a garantire la nostra astinenza dal bere quanto un intenso lavoro a favore di altri alcolisti. Ciò funziona anche là dove altre attività non riescono”.



La Quinta Tradizione, come il Dodicesimo Passo, mi incoraggia a dedicarmi gradatamente sempre meno a me stessa e più agli altri. Più di una volta le Tradizioni hanno avuto questo effetto su di me, ed è il motivo per cui lo considero fra gli strumenti più significativi del nostro processo di recupero.

La Quinta, come le altre, ha un effetto liberatorio. Come AA non dobbiamo sentirci coinvolti in attività operative che abbiano risvolti organizzativi, legali, finanziari o in progetti che coinvolgano l’ego. Noi non dobbiamo tentare di diventare una confraternita medica o religiosa, né una organizzazione politica con fini educativi.

Grazie alla Quinta Tradizione siamo immuni dalla necessità di reperire grandi somme o dall'impegno di cambiare la società. Come AA non ci proponiamo di dare ai bambini un'educazione per quanto riguarda l'alcol né di erudire la classe medica e la politica sull'alcolismo. Ci possono essere dei risultati in merito, come effetti collaterali o puramente accidentali, nati da ciò che facciamo, e una serie di attività ricreative e terapeutiche possono scaturire dalla vita di AA. Ma esse non rappresentano il nostro scopo principale, sono subordinate al nostro obiettivo di rimanere sobri e di aiutare gli altri a raggiungere lo stesso scopo.

Mi è capitato, altre volte, di vedere gli AA trascurare nel vero senso della parola un alcolista malato e barcollante. Si era arrangiato da solo per trovare la sede del Gruppo e chiedeva che qualcuno parlasse con lui e gli spiegasse cosa doveva fare per rimanere sobrio. Ma nessuno aveva tempo. I responsabili del Gruppo dovevano discutere su un party di compleanno, mentre un altro paio di anziani studiava una nuova sistemazione per i mobili, raccontandosi nel frattempo storielle di pesca. In quanto a me, la mia giustificazione era che provenivo da un'altra città e dovevo cercarmi una casa al più presto.

Mi sentii terribilmente in fuga e feci l'inventario personale con il massimo rigore. Era la più palese violazione della Quinta Tradizione che fossi in grado di ricordarmi.

Siamo tutti d'accordo, spero, sul fatto che certe cose non dovrebbero succedere. Non è forse unanime la convinzione che aiutare un nuovo venuto è senza dubbio più importante della organizzazione di un party o di quattro chiacchiere con gli amici?

Non esiste forse un'altra cosa sulla quale tutti, o quasi tutti, possiamo concordare: il nostro scopo primario. Ci sono tante cose sulle quali, grazie alla Quinta Tradizione, possiamo non essere d'accordo. Non possiamo avere un'identità di vedute sulla teologia, la politica, le cause e la psicologia dell'alcolismo o addirittura su come rimanere sobri. Così penso che sia stupendo per noi avere principi che tutti rispettiamo e onoriamo. Quando noi portiamo il messaggio all'alcolista che soffre ancora, ci leghiamo strettamente l'uno all'altro e ciò ci consente di curare molte ferite.

(B.L., Manhattan, da Grapevine, Insieme in AA-4/85)

SESTA TRADIZIONE

“Un Gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario”

Ve l'immaginate una clinica privata specializzata nel ricovero e cura dell'alcolismo gestita da Alcolisti Anonimi? Noi siamo convinti che molti fra noi (specialmente nei primi tempi della loro appartenenza ad AA) avrebbero risposto positivamente a questa domanda. Nel senso di ritenere l'idea realizzabile e positiva. Niente di male; nei primi tempi di AA la Fondazione – oggi Consiglio dei Servizi Generali – poteva fare quasi tutto escluso diventare un organismo per il proibizionismo. E molti Gruppi lo fecero: impiantarono ospedali, cercarono di intervenire nel campo dell'educazione, in quello giuridico ecc.; appoggiarono iniziative altrui e crearono i famosi Circoli AA.

Gli ospedali fallirono, il resto creò sconcerto nell'opinione pubblica. In questo modo AA rischiava di perdere la propria identità e la propria capacità di attrazione. Il Potere Superiore indicò la via giusta da seguire. Nacque la Sesta Tradizione, che ci indica una via sicura da percorrere: collaborazione con tutti, affiliazione con nessuno. Dobbiamo avere l'umiltà di ammettere di non essere l'unica risposta all'alcolismo, ma è solo mantenendo intatte le peculiarità della nostra Associazione che possiamo realizzare quanto ci richiede la Quinta Tradizione.

SESTA TRADIZIONE

Gli edifici solidi si appoggiano su solide basi. Le nostre Tradizioni sono i dodici pilastri su cui l'edificio di Alcolisti Anonimi si poggia. Le Tradizioni contengono una serie di affermazioni, linee guida, che servono alla difesa dell'integrità e della buona salute della nostra Associazione, e dunque dei singoli gruppi che dell'Associazione sono il fulcro.

“Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario”.

La Sesta Tradizione stabilisce il principio del non avallo. Ma in realtà, questo che cosa significa? Significa che non è consigliabile che Alcolisti Anonimi apponga la propria firma su nessuna iniziativa esterna, per quanto lodevole o meritoria possa essere. Ma perché, ci si potrebbe chiedere...

Se A.A. avallasse un'iniziativa, per quanto lodevole, si formerebbero le fazioni, ci sarebbero i favorevoli e i contrari, comincerebbero le discussioni e le polemiche, e ci si distrarrebbe dal nostro scopo primario. Se poi in queste iniziative avesse un ruolo anche il danaro, allora sarebbe la catastrofe. Uno dei tratti distintivi e unici di Alcolisti Anonimi, che si percepisce e si respira fin dalle prime volte, è il totale disinteresse, e la mancanza di ruolo che il denaro gioca nell'Associazione.

Le Dodici Tradizioni non sono enunciati a sé stanti, ma sono collegate tra loro in modo da costituire una sorta di piattaforma ideale. La Sesta Tradizione è strettamente collegata alla prima: “Il nostro comune benessere viene in primo luogo...”, e proprio per questo, per il benessere dell'Associazione, bisogna proteggerla dai danni che problemi di denaro, proprietà e prestigio potrebbero causarle. Alla quinta: “Avere un solo scopo primario...” dunque non distrarsi dalla lotta, non perdere di vista il nemico comune avallando altre iniziative. Alla decima “Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne...” si ribadisce e si rinforza il concetto che l'Associazione è nata e vive per aiutare l'alcolista che soffre, e che solo su questo obiettivo deve spendere tutte le sue energie.

E infine alla Dodicesima e ultima Tradizione, che ribadisce che noi, Alcolisti Anonimi, crediamo che il principio dell'anonimato abbia un immenso significato spirituale. Dunque, anonimato dei componenti, e non anonimato dell'Associazione, che basa la sua immagine sull'attrazione e non sulla propaganda.

Grazie alla Sesta Tradizione ogni alcolista facente parte dell'Associazione ha la certezza che, varcando la soglia del Gruppo, troverà un ambiente in cui solidarietà e amicizia vengono offerte in maniera disinteressata, e le discussioni concernenti denaro, politica e ideologia restano fuori da quella porta.



QUINTO CONCETTO

“A tutti i livelli della nostra struttura dovrebbe prevalere un tradizionale Diritto di Appello, così che l’opinione della minoranza sia ascoltata e le istanze personali siano prese in attenta considerazione”.

Probabilmente AA è oggi l’Associazione più universalmente democratica al mondo. Abbiamo a cuore la nostra libertà; non possiamo rifiutare a nessun alcolista il diritto di essere membro; a nessuno viene chiesto di credere in qualcosa o di pagare qualcosa.

Il Quinto Concetto, il “diritto d’appello”, è un’ulteriore estensione dei nostri principi democratici nel Servizio. Bill riteneva che la minoranza in AA dovesse avere non una protezione, ma una eccezionale protezione. Questo Concetto non solo garantisce che la voce della minoranza sarà ascoltata, ma dà la responsabilità a coloro che hanno una forte opinione di minoranza di affermare il loro diritto di appello e di costringere la maggioranza a un dibattito su questioni importanti. La minoranza è ulteriormente protetta attraverso la richiesta di una maggioranza di due terzi dei voti per le decisioni vincolanti della Conferenza.

Osservare questo Concetto in azione nella Conferenza è stata una delle esperienze più forti, e a volte una di quelle maggiormente ispiratrici di umiltà, nella mia vita di servizio in AA. Dopo ogni voto su una raccomandazione il Presidente dell’Assemblea chiede se qualcuno della minoranza voglia parlare ancora della propria posizione. Questo viene fatto anche se il dibattito prima del voto è stato lungo e impegnato. Se, dopo che la minoranza si è ulteriormente espressa, qualcuno che aveva votato per la maggioranza cambia idea, si può chiedere alla Conferenza di ripetere la votazione. Una maggioranza non qualificata di solito conduce a un nuovo dibattito e a una nuova votazione e spesso accade che la decisione venga modificata.

Una volta avvenne che ci fosse una sola dissenziente su un’importante questione. Le fu chiesto di spiegare ulteriormente la propria posizione ed ella disse che non capiva come tutti potessero sbagliarsi a quel modo e spiegò con forza e precisione perché riteneva tutti gli altri in errore.

Questo portò a un nuovo dibattito e, nella successiva votazione, la decisione fu cambiata all’unanimità. Ci sono state negli anni molte altre occasioni in cui la maggioranza (che comprendeva anche me) non aveva semplicemente pensato a qualcosa che fu invece fatto notare dalla minoranza che esercitava il proprio diritto di appello.



La pazienza della nostra Conferenza è spesso straordinaria, con la volontà di continuare la discussione e ascoltare tutti i membri anche quando è ormai chiaro come andrà il voto. Bill, seduto ad assistere alla Conferenza coi piedi sul tavolo o su una sedia, ascoltando accesi dibattiti o discussioni condotte senza rancori personali, diceva che questa era AA al suo meglio. (...)

(Gorge D., General Manager dell'U.S.G. di N.Y, Insieme in AA-6/97)

QUINTO CONCETTO

Il Quinto Concetto ha a che fare con i “guastafeste”, con quelli che non sono mai d'accordo e che, generalmente male informati, polemizzano su tutto e con tutti (quelli che si spera non vengano mai alle riunioni degli anziani perché hanno sempre qualche cosa su cui protestare), ebbene, il Quinto Concetto ci dice che bisogna saper ascoltare anche loro con attenta considerazione. Le minoranze vanno sempre ascoltate – raccomanda il Concetto: anche per mitigare e tenere a bada l'umano desiderio di prevalere, di imporsi, di avere sempre ragione.

La libertà è fondamentale in AA che dopo averci liberato dalla prigionia dell'alcol ci assicura la più vasta gamma di libertà: niente e nessuno può essere imposto in AA se non è stato democraticamente discusso e votato dalla “base”. (...)

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. Cioè, ogni minoranza, a tutti i livelli di Servizio – dal Gruppo, alle Zone, all'Area, al Consiglio dei Fiduciari, alla Conferenza -, ha il diritto di essere ascoltata e di dimostrare che questa o quella decisione può non essere presa per il bene di AA. Noi abbiamo fiducia nei nostri servitori, ma questo non implica che dobbiamo essere sempre d'accordo con loro: possiamo avere per il bene di AA opinioni diverse. (...) Il “Diritto di Appello” sancito dal Quinto Concetto dà in sostanza voce alle minoranze. Una maggioranza arrogante, presuntuosa e prepotente, che ritiene di essere sempre nel giusto ed è convinta sempre della bontà delle sue scelte, è una maggioranza ottusa ed è inevitabilmente destinata a trasformarsi in una dittatura. Non si può ignorare la minoranza, la minoranza può essere portatrice di idee valide, può evitare alla maggioranza di prendere decisioni sbagliate; è comunque preziosa perché stimola chi agisce a essere più attento e a comportarsi correttamente.

La minoranza dovrebbe assumersi il dovere di presentare alla Conferenza una sua relazione; dico alla Conferenza, perché è in quell'occasione, e solo in quella sede, che la coscienza di AA, per mezzo dei delegati, si esprime.

Del resto, quasi tutte le decisioni, almeno le più importanti in AA, vengono prese con la maggioranza dei due terzi dei votanti, e per le elezioni si è adottato il terzo retaggio.

Quindi il “Diritto di Decisione”, che assicura ai nostri servitori di fiducia una efficiente e responsabile leadership; il “Diritto di Partecipazione”, che coinvolge tutti nella vita di AA, facendo sentire a tutti l'importanza di essere parte attiva nella gestione dell'Associazione; e il “Diritto di Appello”, che garantisce a tutti, quindi anche e soprattutto alle minoranze, la possibilità di esprimere le proprie idee e la certezza che queste idee vengano prese in considerazione, sono tre Concetti per il Servizio in AA molto importanti, e la loro corretta attuazione pone la nostra Associazione al riparo da buona parte degli errori che si possono commettere nello svolgimento del servizio in AA, servizio al quale tutti noi dobbiamo la vita.

(Fausto, Friuli V.G., Insieme in AA-6/97)

SESTO CONCETTO

“La Conferenza riconosce che le principali iniziative e le responsabilità operative, relative alla maggior parte di ciò che riguarda il servizio, dovrebbero essere esercitate dai membri fiduciari della Conferenza, quando agiscono come Consiglio dei Servizi Generali”.

Da “I 12 Concetti: l'esperienza di un servitore di fiducia

...Assieme ai Dodici Passi per il recupero e alle Dodici Tradizioni per l'unità adesso avremmo avuto i Dodici Concetti per il servizio. I primi Cinque Concetti parlano dei principi di base sulla responsabilità ultima bilanciata dall'autorità delegata nelle decisioni, del diritto di partecipazione, di petizione e di appello, nonché delle ragioni che li rendevano necessari per la conduzione del servizio.

Dal Sesto all'Undicesimo Concetto viene descritto in maggior dettaglio come questi principi trovino applicazione nella Conferenza e nel Consiglio. Il Dodicesimo Concetto rappresenta un saggio sulle Garanzie della Conferenza dei Servizi Generali.

Innanzitutto, e soprattutto, i Concetti affermano che sono i Gruppi ad avere la responsabilità e l'autorità finale di tutti quei servizi che vengono resi in loro nome...

Il Sesto Concetto riafferma il “diritto di decisione” e l'autorità che la Conferenza concede al Consiglio in relazione alla responsabilità quotidiana che il Consiglio si deve assumere in materia di linee di condotta e finanza. La nostra Conferenza ha rispettato questo Concetto. Per esempio, alcuni anni fa, una Conferenza ritenne che gli introiti della vendita di letteratura fossero eccessivi e scoraggiassero i contributi dei Gruppi. Riconoscendo che il Consiglio aveva la responsabilità per l'amministrazione corrente, la Conferenza non votò una decisione vincolante (coi due terzi dei voti) per la riduzione dei prezzi, ma votò una semplice raccomandazione perché il Consiglio prendesse in considerazione una simile ipotesi. Il Consiglio seguì tale raccomandazione e prese la decisione di ridurre i prezzi.

SESTO CONCETTO

“La nostra Conferenza dei Servizi Generali ha, per conto di AA nel suo insieme, la principale responsabilità per la conduzione dei nostri servizi e le spetta, per tradizione, la decisione finale in merito alle linee di condotta e all'amministrazione. Ma la Conferenza riconosce anche che l'iniziativa principale e la responsabilità operativa relative 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 AA”.

Dunque, la Conferenza ha la responsabilità finale, ma il Consiglio dei Fiduciari ha la responsabilità pratica della gestione di AA: le due entità separate lavorano strettamente a contatto. Come noi membri dei Gruppi diamo la fiducia ai Delegati di fare ciò che noi non possiamo, così la Conferenza dà fiducia al Consiglio di fare, durante l'anno, ciò che la Conferenza ha suggerito. (...)

ACCADDE A MAGGIO:

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

SCRITTI A MAGGIO DA BILL W. [Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

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

ACCADDE A GIUGNO:

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

SCRITTI A GIUGNO DA BILL W. [Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

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

MAGGIO - AUGURI AI GRUPPI

1980	VICENZA UNO	Vicenza	Veneto
1983	TACITO	Terni	Umbria
1991	LA SPERANZA	Siena	Toscana
1993	VAL CHIAMPO	Chiampo	Veneto
1998	POMPOSA	Codigoro	Emilia Romagna
1999	PUNTO D'INCONTRO	Arnad	Val d'Aosta

Auguri di un sereno anniversario al gruppo:

La Speranza Siena Toscana (30 anni)

GIUGNO - AUGURI AI GRUPPI

1980	AOSTA	Aosta	Val d'Aosta
1981	PERUGIA UNO	Perugia	Umbria
1982	PANCHIA' "LAGORAI"	Trento	Trentino Alto
	Adige		
1983	IL GABBIANO	Milano	Lombardia
1985	SASSUOLO	Modena	Emilia R.
1985	MONTAGNA di Pavullo	Modena	Emilia R.
1990	AVVENTURA	Reggio Emilia	Emilia R.
1993	TOR BELLA MONACA	Roma	Lazio
1994	BENACO	Bardolino	Veneto
1996	SPERANZA	Viareggio (LU)	Toscana
2000	3 ROSE	Ancona	Marche
2002	ARMONIA	Padova	Veneto
2003	PASSAPAROLA	Rubano (PD)	Veneto
2005	TORTONA	Tortona	Piemonte
2006	ARMONIA	Castelfranco (MO)	Emilia Romagna
2007	INSIEME	Caserta	Campania
2015	RISORGIMENTO	C. Marche	Marche

Auguri di un sereno Anniversario ai seguenti Gruppi:

Auguri di un sereno Anniversario ai seguenti Gruppi:

Perugia Uno	Perugia	Umbria	(40 anni)
Speranza	viareggio (LU)	Toscana	(25 anni)
Armonia	Castelfranco (MO)	Emilia Romagna	(15 anni)

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



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

Amico, Amica

Sei abbonato?

Lo leggi?

Ti piace?

Metti i Tuoi pensieri, belli e brutti
e partecipa anche tu alla nostra riunione scritta:
trasmetti le tue emozioni!!!!