



ALCOLISTI ANONIMI è un'associazione di uomini e donne che mettono in comune tra loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo. L'unico requisito per diventare 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.



**ALCOLISTI
ANONIMI**

ITALIA Via Di Torre Rossa, 35 – 00165 – Roma

**"QUESTO NOI DOBBIAMO AL
FUTURO DI ALCOLISTI ANONIMI:
METTERE AL PRIMO POSTO IL
NOSTRO COMUNE BENESSERE;
MANTENERE UNITA LA NOSTRA
ASSOCIAZIONE.**

**POICHÉ DALL'UNITÀ DÌ
ALCOLISTI
ANONIMI DIPENDONO LE
NOSTRE**

**VITE E LE VITE DI QUELLI CHE
VERRANNO."**

Alcolisti Anonimi Italia - Area Veneto

Via Vaccari, 107 -36100 – Vicenza (VI) Tel. +39 0444 303130
mail: aaveneto@alice.it.

Redato dal comitato Letteratura in collaborazione con il
comitato Interno di Alcolisti Anonimi Area Veneto. Testo
di proprietà dell'Associazione

**“Alcolisti Anonimi Area Veneto” Il
coordinatore di Area Veneto Alberto Z.**

Questo opuscolo presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'associazione Alcolisti Anonimi.

PREFAZIONE

Con questo opuscolo abbiamo voluto raccogliere le documentazioni, ricevute in occasione dei festeggiamenti per i **Quarant'anni di vita di Alcolisti Anonimi nel Veneto**.

Fondata negli USA nel 1935, **Alcolisti Anonimi** è diffusa a livello internazionale in circa 170 paesi ed è presente **in Italia dal 1972**, contando su una rete di Gruppi (circa 450) distribuiti per regione. “A.A. Alcolisti Anonimi” Italia è costituita come Associazione di Promozione Sociale ed è iscritta al Registro nazionale delle A.P.S. In Veneto è attiva dal 1979, dove inizia con l'apertura dei nostri primi due gruppi uno a Bassano del Grappa (VI) e l'altro al Dolo (VE). Oggi è attiva con 106 gruppi sparsi nelle varie province, con più di mille alcolisti recuperati.

PUNTI PECULIARI DI A.A.

Alcolisti Anonimi è
una

Associazione di auto-aiuto (self-help) e non di volontariato.
L'alcolista anonimo mantiene e consolida la sobrietà utilizzando la propria esperienza nel recupero per aiutare chi è ancora nel problema ad affrancarsi dalla dipendenza dall'alcol

L'Associazione mette a disposizione di chiunque l'esperienza maturata nel recupero. A.A. non esprime opinioni mediche o scientifiche sull'alcolismo e non si impegna formalmente in campagne di prevenzione sul consumo di alcol.

A.A. **è composta da alcolisti in recupero.** Non fanno parte dei Gruppi A.A. né operatori sociali o volontari esterni, né medici o terapeuti, se non come alcolisti.

A.A. **è aperta alle relazioni con chiunque operi nel panorama dell'alcolismo.** A.A. collabora con qualunque organismo di settore, ma non si lega formalmente ad altre organizzazioni e istituzioni, per evitare condizionamenti esterni e per poter liberamente proseguire seguendo il proprio programma.

A.A. **si sostiene con quanto versato volontariamente dai propri membri.** L'Associazione è finanziariamente autonoma ed opera al servizio della comunità non utilizzando né richiedendo contributi pubblici e privati.

L'**anonimato** (antesignano dell'odierna *privacy*) permette all'alcolista anonimo di non rivelare la propria identità, impegnandosi soltanto a non divulgare discorsi o storie personali udite nel corso delle riunioni di Gruppo. Dall'altro canto l'anonimato riveste i significati più profondi di parità tra i membri e di umiltà nei comportamenti, facendo sì che i principi e i valori dell'Associazione siano sempre anteposti alla personalità dei singoli componenti.

Il **recupero dell'alcolista in A.A.** è fondato sulla partecipazione alle attività del **Gruppo**, che è l'entità di base dell'Associazione. Nelle riunioni, in assoluta libertà e in anonimato, è possibile condividere la

propria
esperienza e

soprattutto mettere in pratica il **metodo dei 12 Passi**.. L'unico requisito per entrare a far parte di un Gruppo A.A. è il desiderio di smettere di bere. In Gruppo non vi sono registri di iscrizione e non vengono richieste quote associative.

Come è risaputo, gli scogli dell'alcolista sono da un canto quello di riuscire ad interrompere l'assunzione di alcolici e dall'altro quello di scongiurare le ricadute, che in un istante possono vanificare il percorso fatto fino ad allora. Il **passaggio da una precaria astinenza a una stabile sobrietà** avviene se si accompagna alla rottura dei vecchi schemi comportamentali e ad un radicale mutamento interiore. Ovviamente è difficile che ciò possa accadere in tempi brevi e senza aiuto, perciò occorre un intervento costante, una motivazione alimentata di continuo e un sostegno esterno efficace. E' soprattutto in questa fase che il Gruppo A.A. può rivelarsi uno strumento prezioso: partecipare regolarmente alle riunioni, praticando **uno specifico Programma di recupero volto al cambiamento dello stile di vita** (collaudato dall'esperienza di oltre 2 milioni di persone recuperate nei centomila Gruppi A.A. operanti nel mondo) che consente all'alcolista anonimo di rafforzare progressivamente la sua sobrietà trovando valori nuovi e stimoli propositivi da sostituire a quelli tipici dell'alcolista ancora nel problema.

TAVOLA ROTONDA

“L'importanza di accettare il cambiamento dello stile di vita attraverso il Programma di Alcolisti Anonimi”

Moderatrice: Elisa (TeleChiara).

Dr. Pietro Luigi Pujatti - Direttore Dipartimento Strutturale Area Medica
Arzignano Montecchio Maggiore.

Dr. Giancarlo Zecchinato – Responsabile Dipartimento per le
Dipendenze di Padova.

Padre Danilo – Comunità San Francesco di Monselice.

Prof. Sandro Ditali

– docente di etica

scuola per OSS di Milano.

Dott.ssa Lorena Orazi – educatrice del carcere Due palazzi di Padova.

----- * -----

Dopo la lettura dell'enunciato AA e della dichiarazione di anonimato , la moderatrice Elisa apre la tavola rotonda citando una frase ***“C'è sempre nella nostra vita, un momento in cui la porta si apre e lascia entrare il futuro. La vita è fatta di incontri: il fatto fondamentale non è l'uomo, ma l'uomo e il suo prossimo.”***

Ha avuto modo di conoscere Alcolisti Anonimi e ci considera “persone speciali” perché sono delle persone che hanno reagito e sono riuscite a trovare una serenità che altre persone non hanno.

La parola passa al **dr. Pietro Luigi Pujatti**, Direttore Dipartimento Strutturale Area Medica Arzignano Montebelluna Maggiore, che cita il gesuita alcolista Padre Duval, ***“Trovare un sano che parli di alcol senza dire fesserie è praticamente impossibile.”*** da *Il bambino che giocava con luna*. Ha conosciuto AA in situazioni anche drammatiche, accompagnando degli AA lucidi e sereni fino alla morte. In quei momenti ha provato invidia per questa serenità e gli piacerebbe poter frequentare i gruppi. Per quanto riguarda l'informazione che viene data ai giovani, vorrebbe che avesse la stessa dignità di quella che viene data per il fumo e per le droghe. I ragazzi hanno il ***diritto di essere informati*** sull'alcol e poi poter decidere cosa fare della loro vita. I messaggi riguardanti l'alcol sono quasi sempre positivi. Portando ad esempio un episodio personale emerge che il messaggio che passa è quello che una festa senza alcol è da “sfigati”. Spesso anche i genitori non riescono a concepire una festa senza alcol. Il problema è quindi di ignoranza, intesa come non conoscenza. Il primo passo è quindi quello di fornire la conoscenza, poi fate quello che ritenete giusto.

Alla domanda ***“Meglio cambiare stile di vita da soli o insieme?”*** risponde ***“E' meglio cambiare!”***

Interviene ora il **dr. Giancarlo Zecchinato** – Responsabile Dipartimento per le Dipendenze di Padova, chiedendosi cosa significhi “Stile di Vita”. È la prima volta che partecipa ad una riunione AA così numerosa. Lui ha esperienza con gli ACAT e sostiene che non ci

dovrebbe essere
competizioni fra le
due associazioni in quanto l'obiettivo è lo stesso. Riguardo al cambiamento è importante capire che da soli in percorso è molto ostico e solo poche persone ci riescono. Stare insieme, sentire l'esperienza vissuta da altri, a volte drammatica, è molto importante. L'accettare la propria debolezza è fondamentale e vale per tutte le dipendenze. Pensare di essere forti è una debolezza e Alcolisti Anonimi l'aveva già capito 84 anni fa.

Per cambiare il proprio stile di vita, deve cambiare:

- 1) il RAPPORTO con la sostanza. La sobrietà è una scelta di vita e di libertà. Al contrario, l'alcolista non è libero. Alcune dipendenze possono essere naturali, ad esempio il bambino che beve il latte dalla mamma, ma dobbiamo cercare di eliminare quelle dannose, ALMENO la più dannosa.

L'alcolista, attraverso la sobrietà, diventa LIBERO.

- 2) il MODO DI RELAZIONARSI con sé stessi e con gli altri. Accettarsi per quello che si È e accettare gli altri per quello che sono.
- 3) il MODO DI CONSIDERARE IL PROPRIO RUOLO IN FAMIGLIA.

L'alcolismo cambia i ruoli famigliari. Non è facile ripristinare i ruoli. Anche i famigliari devono seguire un percorso.

- 4) la CULTURA e come viene considerata. Viviamo in un contesto nel quale un evento senza alcol non viene considerato tale. Anche AA dovrebbe sentirsi in obbligo a tale riguardo. L'obiettivo generale è:
 - a) vivere un po' meglio o quantomeno con meno sofferenza;

- b) essere un po' più felici; non riusciamo a trasmettere ai nostri figli la voglia di felicità.

Citando il poeta Trilussa: ***“C'è un'ape che si posa su un bottone di rosa: lo succhia e se ne va. Tutto sommato, la felicità è una piccola cosa. “***

È ora il turno di

Padre Danilo

della Comunità San Francesco di Monselice che si pone l'interrogativo di quanto la sua vita possa essersi allungata prendendo a 28 anni la decisione di non bere alcol. Ritiene che sia bene proteggersi e ognuno di noi ha il suo modo per farlo.

Riallacciandosi alla felicità, pensa che abbiamo il diritto/dovere di perseguirla. Non è una questione di tutto o niente. A volte basta poco, sobrietà fa rima con felicità e viceversa.

Il problema dell'alcol coinvolge anche preti e suore e cita l'esempio di un francescano che per il suo ruolo viaggia molto e gli viene offerto molto alcol. La sua risposta allo stupore di chi lo glielo offre è "Sto bene così!". Inoltre dobbiamo pensare in termine di cultura spirituale e non solo sanitaria. Dipendere da un Potere Superiore ci dà un'idea grande, molto grande, grandissima, il più grande possibile...

Questa cultura spirituale ci deve fornire delle risposte, fornirci una rete che ci sostenga in caso di pericolo e che ci aiuti... possiamo anche definirla una dignità cultura.

Non apparteniamo ad una cultura di nicchia: dovremmo enfatizzare queste cose e rendere questa idea normale e non provvisoria.

In altre parole il problema è il bere, non l'alcolismo.

Non dovremo occuparci solo di alcolisti al 3° stadio della malattia.

Lo stile di vita significa competenza, significa saper fare sia cultura che cura. Significa prendersi cura non solo con approcci specialistici. Questo concetto viene fatto suo nella rete alcolica veneta che vuole prendersi cura. In questo contesto i 12 Passi diventano un mantra, perché contiene le cose che valgono e la COMPETENZA.

In ultima analisi la felicità è nel cambiamento stesso.

Prende la parola il **Prof. Sandro Ditali** – docente di etica scuola per OSS di Mirano - che ci parla della sua esperienza con Alcolisti Anonimi e della capacità degli AA di "ENTRARE" nei pazienti, di "trovare il buco della serratura" in ciascuno di loro. Ha maturato un'esperienza di 15 anni nei quali sia AA e Al-Anon vengono chiamati a partecipare agli incontri con i pazienti.

Qualche novità
positiva c'è anche
nel campo dell'istruzione: da due anni all'università di Padova c'è la specializzazione delle dipendenze ma c'è ancora molto lavoro da fare.

In generale c'è un pensiero unico sull'alcol e cioè che dia successo sulle donne, che dia forza, etc. In realtà l'alcol non ha innocenza in sé, e molto spesso è la porta di accesso a molte altre dipendenze.

Le vostre condivisioni sono fondamentali e la testimonianza delle vostre sofferenze è essenziale. Il racconto della vostra vita è efficace, anche per coloro che subiscono l'alcolismo di parenti e genitori. Cito un esempio di una ragazza il cui padre muore giovane di alcolismo. Le vostre testimonianze hanno fatto capire che si trattava di malattia e non di colpa e questo abbatte il pregiudizio e permette di poter eliminare l'odio verso il genitore malato.

Le vostre testimonianze "lasciano il segno".

Per quanto riguarda cosa si può fare per migliorare la conoscenza dell'alcolismo pensa non ci sia bisogno di nuove leggi perché già ci sono. Occorre invece sensibilizzare i centri di potere. Per quanto riguarda gli studenti, nelle sedi dove si sono attuati corsi, c'è il 97% di adesione. Il problema è quindi molto sentito.

Comunque ce la necessità di divulgare la materia per far crescere l'interesse.

Interviene su questo tema il **dr. Pujatti** che ritiene scarsa la conoscenza dell'alcolismo da parte dei medici. È drammatico che non esista un corso universitario. In questo contesto si può dire che siano gli alcolisti che stanno aiutando i medici e che in generale i medici debbano riconoscere che nessuno conosce meglio gli alcolisti degli alcolisti stessi.

È ora il momento della **dott.ssa Lorena Orazi** – educatrice del carcere Due palazzi di Padova – che preferisce definire il suo lavoro come tecnico/pedagogico. Il carcere dove lavora detiene circa 600 persone e quindi la sua presenza è poca, relativa.

Abbiamo quindi la necessità di avvalerci delle risorse sul territorio e anche Alcolisti Anonimi sta dando un servizio imprescindibile. La sanità penitenziaria si occupa anche di alcolismo e la dipendenza da alcol è un tema "piccante". Anche il carcere deve dare il proprio contributo alle

dipendenze, ma
mentre ci sono

psicologi che tengono dei gruppi sulle sostanze stupefacenti, per l'alcol si fa poco. Si è cercato quindi di rivolgersi ai gruppi territoriali e l'Acat ha portato il suo contributo per tanti anni. La domanda era se fare educazione anche al personale del carcere. In carcere venivano forniti due quartini di vino a persona e nel bar del carcere c'erano vino e superalcolici in vendita.

Progressivamente si è cercato di eliminare il vino dalle spese personali dei detenuti, in un primo tempo sanzionandolo per poi farlo diventare una regola. Un carcere libero dal vino alla fine non era un sacrificio. I gruppi AA del carcere da uno sono diventati due. Vediamo ora delle persone che si stanno prendendo cura di sé stessi, e anche se molti ancora non sono in grado di riconoscere la propria fragilità, il gruppo li aiuta a riconoscerla e ad accettarla.

Anche nel carcere non c'è la percezione del problema alcol. Sembra sia un problema che riguarda solo gli altri e non se stessi. C'è maggiore percezione verso le altre dipendenze rispetto all'alcol.

Alla ripresa dei lavori, prende la parola il Segretario Nazionale di Alcolisti Anonimi Italia, Fausto, che porta i saluti e gli auguri per il 40° anniversario dell'Area veneto da parte dei Servizi Generali di AA Italia. Oggi è un giorno di festa, ma 40 anni fa c'era il deserto, ora ci siamo. Sappiamo che non siamo perfetti, lo sappiamo.

Alcolisti Anonimi sta attraversando un buon momento. Stiamo firmando sempre più protocolli di intesa con la sanità nazionale. Insieme, con tutta la società, possiamo fare cose che da soli non potremmo fare. Siamo anonimi ma non invisibili e qualcuno ci ha detto "Voi avete una cosa della quale non siete a volte consapevoli: LA VOSTRA TESTIMONIANZA. Usatela – è dirompente ". Siamo dei miracoli viventi.

La conduttrice della tavola rotonda propone una domanda agli ospiti. *"C'è qualcosa che si può fare per migliorare il rapporto fra AA e i medici?"* Gli ospiti sono dell'opinione che medici che non si rivolgono ad Alcolisti

Anonimi per i loro pazienti con problemi di alcol sono da considerarsi "presuntuosi". Ad esempio, nell'Ovest Vicentino i gruppi AA sono stati

sempre presenti e disponibili. Il dott.

Pujatti ha chiesto loro *“entusiasmo italico”* ed *“efficienza teutonica”* e sono sempre stati disponibili. Purtroppo, in generale, le istituzioni conoscono poco il problema e ciò viene ulteriormente aggravato da pregiudizio e scarsa conoscenza. Ne deriva che molto spesso non si ritiene necessario coinvolgere associazioni esterne. Quindi, in virtù del fatto che non ci sono indicazioni che impediscano la collaborazione con AA e tenendo conto che il problema coinvolge circa il 4% della popolazione, forse sarebbe il caso di usufruire dell'altruistica e gratuita disponibilità di Alcolisti Anonimi.

Un'ulteriore domanda, rivolta a Padre Danilo, riguarda i cosiddetti *“miracoli viventi”*, termine con il quale qualche Alcolista Anonimo recuperato ama definirsi, parlando ovviamente di sé stesso.

La risposta è affermativa anche se a volte pensiamo al miracolo come ad un evento *“esplosivo”*, dirompente, spettacolare. In realtà, portando ad esempio il miracolo della trasformazione dell'acqua in vino, ci troviamo in realtà di fronte ad un miracolo non tanto da un punto di vista materiale, ma quanto del rinnovamento della persona e ad una connessione di eventi, e quindi, in questa chiave di interpretazione, possiamo definire *“miracoli”* quei recuperi che in AA avvengono numerosi.

La discussione ritorna sul migliorare il rapporto fra AA e i medici. Alla domanda *“Cosa possono fare i medici?”* la risposta sembra essere *“Quello che non si fa.”*

Anche se ci sono incoraggianti segnali di presa di coscienza da parte degli operatori sanitari, in particolare fra gli infermieri, sembra che manchi la presa di coscienza a livello dirigenziale oltre alla poca sensibilità al problema che probabilmente deriva da una scarsa comunicazione.

Fermo restando che AA non fornisce soluzioni ma solo persone che aiutano e che il mutuo aiuto non c'è solo per quanto riguarda l'alcolismo, dobbiamo capire che dove c'è sofferenza non basta la scienza.

Spesso i medici si rivolgono alla scienza in quanto il rapporto con il paziente è spesso difficile, e pochi medici amano le cose difficili.

Alcolisti Anonimi
può invece dare

aiuto dove c'è la sofferenza e, citando una famosa canzone degli 883, sa dire all'alcolista *"Tranquillo, siamo qui noi."* Analogamente il gruppo AA sa dire all'alcolista *"Non aver paura..."*, cosa che raramente un medico fa.

In definitiva il medico spesso non si rende conto, o non vuole accettare, che dei non professionisti quali sono gli AA possano fare qualcosa. C'è diffidenza e per superarla serve l'informazione piuttosto che la formazione professionale.

**1979
2019**

**40
ANNI**

di A.A.
**Alcolisti
Anonimi
nel
Veneto**



**Seminario di
Area Veneto**

con la partecipazione dell'Associazione Familiari Al-Anon e Alateen

Sabato 30 Marzo 2019
ore 9.30
**Villa Immacolata
Torreglia (Pd)**

***"L'importanza di accettare
il cambiamento dello stile
di vita attraverso il Programma
di Alcolisti Anonimi"***

***Tavola Rotonda con
la partecipazione
di medici, psicologi,
sacerdoti ed operatori del settore***

Info e Contatti:
A.A. Area Veneto 0444 303130
e-mail: aaaveneto@alice.it
dal lun. al venerdì dalle 9.00 - 11.00
oppure coordinatore Zona PD/RO
392 7083054 (dopo le ore 17.00)

Come raggiungerci:
In auto: autostrada A13 Padova-Bologna
uscita Terme Euganee, seguire indicazioni per
Montegrotto Terme - Torreglia.



Villa Immacolata
PALESTRA - CENTRO POLISPORTIVO

Villa Immacolata

Via Monte Rus, 4 - 35038 Torreglia (PD) - www.villaimmacolata.net






COMITATO LETTERATURA

“ACCETT**O IL PROGRAMMA E IL CAMBIAMENTO COME
SI FA E COME VIVERLO”**

Un triangolo equilatero iscritto in un cerchio, porta alla sua base Il primo legato dell'Associazione, quello del RECUPERO, su cui si basa e dipende ogni cosa. *“Alcolisti Anonimi è un'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.”*

I Sacerdoti e i Profeti dell'antichità ritenevano che il cerchio racchiudente un triangolo, fosse uno strumento per tenere lontani gli spiriti del male.

L'eredità spirituale del RECUPERO, frutto dell'esperienza dei primi cento alcolisti recuperati, è stata tramandata attraverso e con Il “Grande Libro”, testo base di A.A. La pubblicazione di 4730 copie del “Grande Libro” il 10 Aprile del 1939, fu' e rimane il più grande lavoro da 12° Passo mai fatto. Da un'indagine del 2015, sembra che ne siano state pubblicate 35 milioni di copie; numero inferiore solo alla Bibbia.

Il 12° passo (G. L.7° capitolo) “Lavorare con gli altri”, è suddiviso in tre parti:

- 1. La Promessa**
- 2. Il nostro scopo primario**
- 3. Il nostro scopo secondario**

I Parte: La Promessa. *“Avendo ottenuto “Un risveglio spirituale” come risultato di questi Passi.”* Noi “Primi cento” ti assicuriamo che, se hai seguito le direttive dei primi 9 Passi, per mezzo e attraverso di essi, hai avuto una “esperienza spirituale” che ha trasformato alla radice il tuo modo di pensare e di agire; questa esperienza ti ha dato il POTERE di recuperarti, la chiave per sopravvivere all'alcolismo. È implicito (sottinteso), contenuto nei fatti che *“ Se ci sforziamo di fare bene ciò che è richiesto in questa fase del nostro lavoro otterremo questo dono chiamato “Risveglio Spirituale” e conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità. ”*
II Parte: Il nostro scopo primario. *“Noi abbiamo cercato di trasmettere (portare) questo messaggio agli alcolisti”.*

Scrivi Bill: il **12° Passo è il nostro scopo principale**, è la ragione più importante della nostra esistenza, trasmettere (portare) il messaggio: come un alcolista può recuperare sé stesso tramite gli strumenti offerti dall'Associazione (Gruppo, sponsor e Programma). È il servizio basilare che Alcolisti Anonimi offre a garanzia del RECUPERO di ogni componente. **Perché' farlo? Come farlo?**

Perché' farlo: la risposta è che poche persone cercheranno sinceramente di praticare un Programma che suggerisce:

1. Di essere rigorosamente onesti e tolleranti.
2. Di ripulire la propria coscienza.
3. Di confessare ad un altro alcolista i propri errori e fare ammenda per il male fatto.
4. Di appoggiarsi ad un Potere più grande di sé stesso e dell'alcol.
5. Di cercare attraverso la Preghiera e la meditazione, un contatto sempre più cosciente con questo Potere più grande.
6. Infine di sacrificare tempo, energie e denaro nel cercare di portare il messaggio di recupero a un altro alcolista in difficoltà. All'alcolista comune, egocentrico ed egoista all'eccesso, tale prospettiva non interessa, a meno che debba farlo per "salvare la vita"; significa non tornare a bere! Come possiamo avere questa sicurezza o delle sufficienti possibilità di non tornare a bere?

La risposta la troviamo nel G.L. a pag. 89. *"L'esperienza di tutti i giorni dimostra che nulla è più efficace a garantire la nostra astinenza dal bere quanto un intenso lavoro con altri alcolisti. Ciò funziona anche là dove altre attività non riescono., potete essere di aiuto quando nessun'altro lo può."* Ricordate che gli alcolisti sono seriamente malati. Tutto ciò ha avuto inizio quando un alcolista (astinente) deliberatamente, ha cercato un altro alcolista non per bere con lui, ma per restare sobrio con lui. **Il cuore di A A:** un'alcolista che parla con un altro alcolista per scopi di sobrietà.

Come farlo: come fare il 12° Passo è descritto da pag. 89 a pag. 103 del G.L.

Pag. 89: "Forse
voi non conoscete

nessun bevitore che desideri recuperarsi. Potete trovarne facilmente domandando a qualche medico, sacerdote o clinica...sacerdoti e medici sono competenti e, se lo desiderate, potrete apprendere molto da loro; perciò cooperate, non criticate mai." **Ma è un dato di fatto che per la vostra esperienza di bevitori problematici, potete essere utili ad altri alcolisti come altri raramente riescono.** "Essere di aiuto è quindi il nostro UNICO SCOPO."

Pag. 90: "Quando scoprite un potenziale alcolista, cercate di sapere tutto quel che potete sul suo conto, il nostro compito primo è di conoscere il nuovo candidato (protetto), accertarsi che sia onesto, disposto a tutto, volenteroso e metodico (pag. 57). Se non ha intenzione di smettere di bere, non perdetevi tempo a persuaderlo; potreste sciupare una possibilità futura. Ditegli che appartenete ad un'Associazione di persone che, come parte del proprio personale recupero, cercano di aiutare altri alcolisti; non siamo assistenti sociali."

Pag. 91: "Mostrategli questo libro...Parlategli delle vostre abitudini di bevitore, dei vostri sintomi e delle vostre esperienze, in modo da incoraggiarlo a parlare di sé. Se non è in vena di parlare, tracciategli un quadro della vostra carriera di bevitore sino al momento in cui avete smesso di bere." **Come eravamo... ciò che ci è successo**

Incontro col Gruppo di Alcolisti Anonimi: pag. 92: "Quando avrà capito che siete un esperto di tutti i trucchi del bevitore, cominciate a descrivervi come un alcolista; come eravate sconcertato da questa definizione e come infine avete capito e accettato che eravate malato. Descrivetegli gli sforzi da voi fatti per smettere di bere; i funambolismi mentali che conducevano al primo bicchiere e come 100 son pochi e 1 è troppo; è il primo che ci inganna, che ci porta alla ubriacatura (vedi cap. sull'alcolismo). **Se è un alcolista, vi comprenderà immediatamente. Misurerà la vostra follia di allora con qualcosa che sta' accadendo a lui stesso (IDENTIFICAZIONE); non c'è quasi nulla da fare finché non nasce questa comprensione.**" Parlategli della malattia, inguaribile, progressiva e mortale e della soluzione che avete trovato, **di ciò che ci è successo!**

Pag. 93: "Se sarà incuriosito di sapere come ce l'avete fatta, raccontategli esattamente quello che vi è successo: sponsor, lavoro sui

Passi etc.

Sottolineate

liberamente il carattere spirituale della malattia e della cura. Tracciategli il Programma d'azione dei 12 Passi."

Pag. 94: *"E' importante che egli si renda conto che il vostro tentativo di aiutarlo ha una parte vitale nel processo del vostro stesso recupero; e che egli non è obbligato in alcun modo verso di voi, ma che sperate soltanto che cerchi di aiutare altri alcolisti quando avrà superato le sue difficoltà personali. Lasciategli capire quanto sia importante che ponga il bene degli altri prima del proprio."* **Quello che siamo ora!**

A questo punto il Grande Libro fa' alcune considerazioni sul comportamento dello sponsor nei confronti del proprio protetto, del nuovo candidato.

SPONSORIZZAZIONE RESPONSABILE

Pag. 95: *"Non parlate mai ad un alcolista dall'alto di una presunta superiorità morale o spirituale; non sentitevi superiori ma riconoscete nell'altro la vostra stessa debolezza. Non parlate al nuovo venuto di quanto egli sia fuori strada, ma di quanto lo eravate voi una volta; non giudicate l'altro, ma giudicate come eravate voi allora quando bevevate. Mettetegli semplicemente davanti il corredo di strumenti spirituali perché li ispezioni; mostrategli come abbiano funzionato in voi."* **Offritegli fratellanza e amicizia.**

Pag. 95-96: *"Non vi scoraggiate se non trovate immediatamente rispondenza, se non abbiamo successo nel portare il messaggio; pensiamo che sia una perdita di tempo rincorrere un uomo che non vuole cooperare."*

Il nostro compito è piantare il seme e proseguire.

Pag. 96-97: *"L'aiuto dato agli altri è il fondamento del vostro stesso recupero. Un atto gentile, una volta tanto, non basta. Non basta far loro l'elemosina di un po' di tempo; in un atteggiamento di tal genere non c'è altruismo, né amore (volontariato). Dovete agire da buon samaritano ogni giorno, se necessario."*

Ma pagare con il nostro sforzo, la nostra energia e il nostro tempo è una cosa completamente diversa; questo è Servizio, poiché frutto di una decisione stabile, in via continuativa, di vivere la propria vita nell'amore del dare agli altri, senza pretendere nulla in

**cambio, con
buonumore e
cortesia poiché' gratuitamente abbiamo ricevuto, gratuitamente
restituiamo. È dando che si riceve (autoaiuto).**

Queste esperienze (come ricordato a pag. 391 del G.L.) sono "Progressivamente educative.", si evolvono lentamente nel tempo, sono eventi dinamici, effetto e causa di un cambiamento interiore (sentimenti), di una trasformazione della vita emotiva.

Cap.9. Pag. 133, "I successivi rapporti familiari". **Una sorprendente dichiarazione:**

*"Noi alcolisti recuperati non siamo gente malinconica. Se i nuovi venuti non potessero scorgere gioia e buonumore nella nostra esistenza non potrebbero desiderarla. A noi preme moltissimo che si goda della vita. **Perché' ci siamo ristabiliti e ci è stato dato il potere di aiutare altri alcolisti in difficoltà.**" Questa sorprendente dichiarazione ci fa intendere che oggi abbiamo acquisito potere, potere di servire e amare. Questo è precisamente quello di cui parla il 12° Passo, acquisire potere per vincere l'alcol; la mancanza di potere (impotenza nei confronti dell'alcol) era il mio vero problema, dovevo trovare un potere più grande di me' e dell'alcol con cui saper convivere. Siamo stati chiamati per servire.*

Uno dei grandi paradossi in A A è che posso mantenere questo DONO-POTERE solo se lo dono ad altri. È dando che si riceve.

Pag. 98-99: *"Ora il problema di coloro che reclamano che non possono vincere l'alcol fino a quando i loro bisogni materiali non siano soddisfatti, o che non possono ristabilirsi se non tornano dalla loro famiglia-"* Lavoro o non lavoro, moglie o non moglie, famiglia o non famiglia, il fatto è che non smettiamo di bere e non ci recuperiamo finché' dipendiamo da altre persone anziché' da un Potere Superiore; **le persone ci possono deludere, il Potere Superiore mai.**

Pag. 99: *" Tutti e due, voi e il nuovo protetto dovete avanzare giorno per giorno sulla via del progresso spirituale. Seguite i dettami di un Potere Superiore e vivrete in un mondo nuovo e meraviglioso, quale che sia la vostra attuale situazione."*

Pag. 100-101: “Si
dice che non

*dobbiamo andare là dove si servono liquori e non dobbiamo averne nella nostra casa. La nostra esperienza dimostra che non è necessariamente così. Qualunque sistema di mettere il malato al sicuro dalla tentazione è votato al fallimento. Non dobbiamo pensare che l'alcol non esista. Ci troviamo ogni giorno in circostanze che ci possono portare a contatto con la sostanza o in luoghi dove si serve alcol. È perciò nostra regola di non evitare i posti dove si beve se abbiamo un buon motivo per andarci.” **OGGI.***

Pag. 102: *“Il vostro compito è quello di essere là dove potete essere di massimo aiuto per gli altri, quindi non esitate a recarvi ovunque, se potete rendervi utili. Restate sulla linea di fuoco in questa vita e il vostro Potere Superiore vi guarderà da ogni pericolo.”* Badiamo a non mostrare mai intolleranza o avversione verso il bere come fatto sociale.

III Parte: “Il nostro scopo secondario”

Possiamo concludere il 12° Passo nella sua terza parte **“Cercare di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività (“segundo le direttive dell' 8°, 9° e 10° Capitolo”)** e come dice Bill: *“In AA non aspiriamo soltanto alla sobrietà, ma cerchiamo di ridiventare cittadini di quel mondo che noi rifiutammo e che un tempo ci rifiutò.”* Questa è la definitiva dimostrazione che il lavoro da 12° Passo è il primo gradino, non l'ultimo. Pertanto il dono della sobrietà, frutto di un primo risveglio spirituale, è un primo dono; se si devono ricevere altri doni, il nostro risveglio deve continuare. Deve diventare un **“Evento dinamico”** in continua trasformazione e progresso. E se prosegue, ci rendiamo conto che, a poco a poco, possiamo abbandonare la vecchia vita difettosa (che non ha funzionato) per una nuova vita, che può funzionare sin da subito in tutte le nostre attività.

COME?:

Incuranti del successo o del fallimento materiale, noncuranti del dolore o della gioia, noncuranti della malattia o della salute o perfino della morte stessa, si può vivere una nuova vita di infinite possibilità, se siamo disposti a continuare nel nostro risveglio.

COME CONTINUARE?: Dando, producendo Amore disinteressato, poiché' è dando che si riceve! È fuori dalle stanze di AA che affronto la

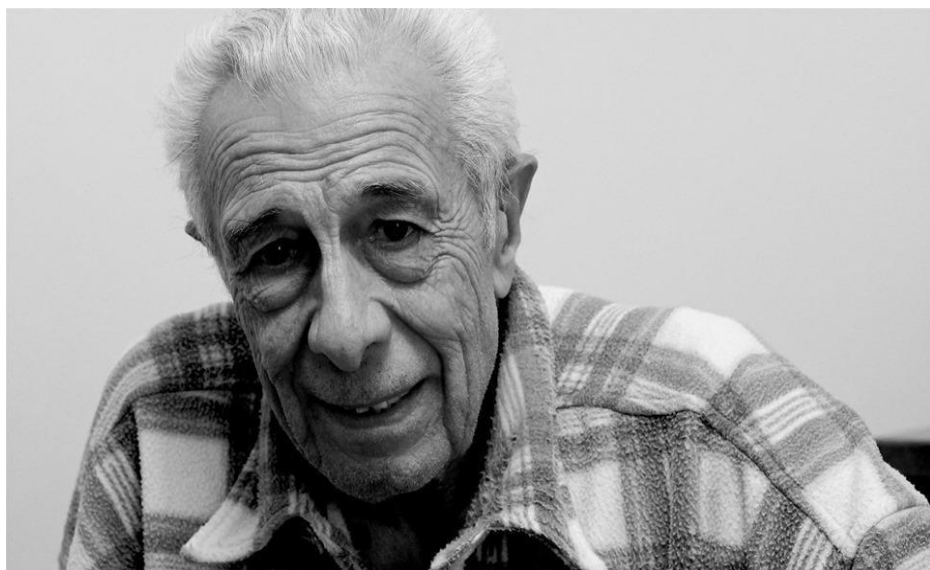
vera prova di
quanta strada sia
effettivamente riuscito a percorrere appropriandomi dei principi
contenuti nei 12 Passi di AA: **Onestà – Umiltà - Amore.**

Come ricorda Bill a pag. 14 del G.L. *“Se un alcolista cessa di diventare migliore e di crescere nella sua vita spirituale con il lavoro e la dedizione verso gli altri, non riuscirà a passare attraverso le prove e le sicure depressioni che lo attendono”.*

È importante capire che la malattia è incurabile e rimane tale per tutta la vita.

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

**Agosto 2019 è morto a Milano Gaspare Jean, medico,
amico e Fiduciario (non alcolista) dell'associazione
«Alcolisti Anonimi».**



ZONA PADOVA ROVIGO

Il programma di Alcolisti Anonimi rappresenta un percorso spirituale che ci permette di smettere di bere e di migliorare la qualità della nostra vita. L'alcolismo è una malattia che si manifesta con la nostra compulsione per il bere dovuta a dei nostri disagi psico-emotivi, non riusciamo a vivere il presente perché oscilliamo continuamente tra i rimpianti del passato e le aspettative per il futuro.

Smettere di bere perciò è solo l'inizio poi dobbiamo lavorare su di noi stessi. Troveremo il desiderio di smettere di bere con la frequenza costante del gruppo, riusciremo a identificarci con i nostri nuovi amici e faremo nostra l'idea di vivere emotivamente un solo giorno alla volta. Lo faremo per noi stessi, senza porci riserve mentali di nessun genere, capiremo che le situazioni della vita cambiano e che le persone possono deluderci, solo noi non ci lasceremo mai.

Ognuno di noi ha una propria personalità costituita da pregi e difetti di carattere e considerando che una serie ripetuta di azioni creano un'abitudine e che una serie ripetuta di abitudini costituiscono un carattere sarà essenziale per noi cambiare le nostre vecchie abitudini soprattutto quelle associate con il bere.

Cercheremo di abbandonare le nostre vecchie idee perché sebbene abbiamo smesso di bere molto spesso riaffioreranno nella nostra mente.

Acquisiremo un'apertura mentale affidandoci ad un Potere Superiore come noi possiamo concepirlo, imparando il vero significato dell'umiltà, dell'onestà e della tolleranza.

Lavoreremo sulle nostre relazioni personali imparando a rispettare il prossimo che molto spesso lo abbiamo incolpato dei nostri problemi. Eviteremo di giudicare o criticare ma proveremo a metterci nei suoi panni cercando di capire il suo punto di vista.

In fine metteremo da parte il nostro egoismo ed egocentrismo dedicando del tempo agli altri, soprattutto a quelle persone che hanno

bisogno di aiuto
per smettere di
bere e cercheremo di portare questo messaggio in tutti gli ambiti della
nostra vita.

GRUPPO ARCOBALENO SAN GIORGIO DELLE PERTICHE

Partiamo dal primo passo che parla di accettazione come condizione indispensabile, necessaria, essenziale per iniziare il cammino che porta al cambiamento. Perché' accettare? L'alcolista per tutta la sua vita è sfuggito, si è nascosto, non ha mai voluto affrontare le difficoltà, le paure, i tormenti, le pene, le avversità che l'esistenza ci poneva. Come? Attraverso l'alcool, che ci permetteva di anestetizzare, si sfuggire, di nasconderci alla realtà. In verità alla fine ci siamo ridotti ad essere dei sudditi di questa sostanza che ci ha distrutto non solo nel fisico e nella mente, ma anche nel profondo del nostro cuore del nostro pensiero, di annullarci spiritualmente. Per ritrovare sé stessi, ma soprattutto per iniziare il cammino dei 12 passi che ci aiutano a vivere ed a cambiare il nostro atteggiamento, bisogna accettare. Per primo accettare la condizione di alcolisti, smettere di bere è soltanto il passaggio iniziale, indispensabile comunque per cominciare questo viaggio. È fondamentale riconoscere che la nostra è una malattia dello spirito, della mente, del corpo e che ci vuole tempo e buona volontà per riuscire ad ottenere una nuova condizione.

Quando si incomincia a lavorare sui propri difetti di carattere, sulle proprie paure, deficienze, sugli scogli che ci hanno sempre arenato, ecco che arrivano le prime difficoltà. Ma una cosa importante ed esistenziale abbiamo appreso....che non siamo soli. Da soli non abbiamo fatto niente, i nostri tentativi sono sempre stati vani, nulli ed inutili che ci hanno reso dei depressi, disperati, scontenti della vita. Insieme ad altri alcolisti abbiamo affrontato gli ostacoli, imparato che ci sono vari livelli di accettazione, abbiamo messo da parte l'orgoglio, la superbia e l'egocentrismo. Abbiamo acquisito, ascoltato, messo in

pratica i
suggerimenti

datoci, in sostanza avuto fede e fiducia nel gruppo, nello sponsor, nella letteratura, in un potere superiore.

L'accettazione deve essere totale ed assoluta in tutti i campi della vita, solo così si riesce ad arrivare ad una sobrietà serena che può aumentare nel corso del tempo coltivandola, nutrendola con il programma dei 12 passi.

La gratitudine che scaturisce per una nuova rinascita deve essere sempre vitale, alimentata, viva e vivace perché questa ci permette di rendere agli altri, di dare indietro almeno un po' di quell'amore che ci riportato alla ragione e regalato una vita che vale la pena di essere vissuta ...adesso possiamo affermare che nonostante le sofferenze, le avversità e le complicazioni...la vita è bella.

80 anni fà la prima pubblicazione



GRUPPO “ARMONIA PADOVA”

Nel presentarci come gruppo AA “Armonia” di Padova, innanzitutto è bene partire dalla preghiera da noi recitata “Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non possiamo cambiare..... Entrando in AA, come punto di partenza, abbiamo lavorato sull'accettazione che l'alcool è una malattia e che richiede, per rimanere sobri, un programma di recupero con altri alcolisti, perché, non possiamo sconfiggere l'alcool con i soli nostri mezzi.

Abbiamo accettato questa realtà, adoperando la nostra forza di volontà, affidandoci a quanto sosteneva il gruppo, attraverso le parole del programma. Non è una nostra colpa essere ammalati e, quanto prima crediamo in questo, tanto prima comincia il miracolo della nostra rinascita (della salvezza).

Per tutti noi non è stato facile accettare di avere dei difetti e capovolgere tutto quello in cui si è creduto fino al punto di distruggerci. È cominciato così un nostro particolare cammino che include un grosso lavoro sull'onestà, sulla sincerità e, soprattutto sull'umiltà e sull'affidamento del gruppo.

Così dopo aver accettato di essere alcolisti pieni di difetti, abbiamo dovuto lavorare sodo per mettere in pratica il programma che è un cammino continuo e tutto in salita.

Se pure a piccoli passi, ma con tenacia e attaccamento al gruppo, abbiamo trovato la nostra cura, la nostra terapia, una strada nuova che ci fa guardare al futuro con speranza, anche se per 24 ore alla volta.

Abbiamo ancora tanta strada da percorrere, ma non ci spaventiamo, non abbiamo più paura perché c'è il gruppo, c'è Alcolisti Anonimi con noi che apparteniamo ad una associazione mondiale che ci fa crescere spiritualmente.

ZONA PALLADIO

Come alcolista per sopravvivere ho dovuto smettere di bere. Per smettere in maniera permanente ho dovuto non solo accettarmi in maniera totale ma impegnarmi in un cambiamento profondo. Non solo lasciare da parte il primo bicchiere ma correggere i miei comportamenti malati. Pensavo fossero le circostanze a spingermi a bere ma era solo un grande alibi. Emotivamente fragile e infantile: questo il programma m'ha aiutato a capire! Sono consapevole che non posso rimanere immobile, con sacrificio e impegno devo imparare a crescere uscire dal

mio egoismo

prendendomi le

giuste responsabilità. Riunioni di gruppo- AA-mici- Letteratura, sono gli strumenti che mi aiutano a cambiare il mio stile di vita. Alcolisti Anonimi è uno stile di vita, se lo voglio davvero posso migliorare la mia persona e vivere bene. Accettare totalmente il mio essere alcolista, accettare le cose che non posso cambiare a volte violentandomi perché alcuni difetti di carattere ancora emergono e ci sono pure affezionata. Tempo, costanza, disciplina scegliendo anche oggi di non bere. Ricordandomi sempre chi sono e che, se anche costa sacrificio e fatica il programma lo devo vivere, non ho scelta se voglio sul serio che la mia sobrietà sia permanente. Anche se non so dare una percentuale al mio cambiamento, ho dovuto abbracciare a pieno il programma. Soprattutto per controllare la mia permalosità e imparare la tolleranza. La sobrietà alcolica è stato solo l'inizio, attraverso i 12 passi col tempo ora molte cose riesco farle scivolare. La costanza di pormi al meglio verso gli altri, non fare del male o recare danno. A volte però sembra che le situazioni andassero meglio prima che adesso è ciò conferma la mia grande fragilità emotiva. Più conosco il programma maggiore è la forza che acquisisco sia fisicamente che spiritualmente. Vado alle riunioni, mi metto a disposizione facendo servizio, questa è la prova che voglio cambiare. Sono in continua evoluzione con volontà di mettermi in gioco, in pace affidandomi a un Potere più grande. Sto' utilizzando AA per conoscermi e sono disposta ad accettare a pieno il programma con coraggio, volontà e sacrificio.

ZONA TREVISO-BELLUNO

Ho accettato il programma nell'istante in cui ho capito che la mia vita e il mio bere erano incontrollabili, il cambiamento, per quello c'è voluto tempo, le vecchie abitudini, il vecchio modo ottuso di pensare non voleva lasciarmi...io non volevo lasciarlo, in fondo erano anni che era instaurato in me, anni che ci sprofondavo dentro.

Il programma fatto con lo sponsor, la letteratura, le riunioni e alla fine il servizio mi hanno aperto gli occhi, il cambiamento era in atto, orgoglio,

risentimento

erano meno forti,

la tolleranza cresceva e l'umiltà si faceva necessariamente sentire.

Il fatto di accettare un programma non è la soluzione ma un ottimo inizio, l'azione è davvero la parola magica! Questo è il cambiamento l'azione che non avevo mai messo in atto in A.A.

Credo che per accettare il programma e il cambiamento ho bisogno di recuperarmi costantemente, di partecipare al gruppo e di fare servizio, il cambiamento lo accetto solo se utilizzo tutti i mezzi che A.A. mi mette a disposizione...i tre legati.

Il cambiamento lo si vede attraverso gli amici in gruppo...non cambio solo io...anche il gruppo cambia, arrivano amici per ricordarci chi eravamo, altri festeggiano i compleanni per farci ricordare che stiamo andando avanti...tutti assieme, qualcuno inciampa ma il gruppo lo sostiene se lui vuole e anche qui ci trovo un cambiamento, le nostre rese di fronte all'alcol e alle nostre vite ne sono la prova!

ACCETTO IL PROGRAMMA E IL CAMBIAMENTO

“COME SI FA E COME VIVERLO” Zona TV-BL

Noi crediamo che per poter accettare il programma e il cambiamento, si debba prima di tutto ammettere la propria impotenza di fronte all' alcol e la nostra ingovernabilità della nostra vita , questo accade quando chiedo e accetto l'aiuto degli altri, mettendomi in discussione e cercando ogni giorno di applicare dei suggerimenti che mi vengono consigliati attraverso l'esempio Accetto il cambiamento quando di fronte a certe situazioni, prima di agire di impulso , con imperdonabili conseguenze , mi fermo un attimo a riflettere su testimonianze di chi

certe situazioni le ha affrontate prima , rifletto su cosa mi suggerisce la letteratura , condivido con lo sponsor e /o faccio una telefonata ad un amico alcolista chiedendo consiglio sul come comportarmi. Riesco ad accettare attraverso la frequentazione , la condivisione , partecipando a compleanni e seminari, girando per gruppi conoscendo così nuovi amici alcolisti , questo mi permette di non sentirmi più solo di fronte alla

mia malattia,
l'alcolismo. Vivo il
programma e il cambiamento affidandomi e abbandonandomi alla
volontà di un Potere Superiore, (come noi possiamo concepirlo),
cambiando le mie abitudini, riconoscendo e accettando i propri limiti e
cercando "ogni giorno" di esercitare una maggiore gratitudine e umiltà,
la stessa umiltà, che ci ha spinto a chiedere aiuto di fronte all'alcol e
ci ha fatto restare in A.A., seguendo i suoi insegnamenti come scuola
di vita, per riuscire a condurre un'esistenza sobria e serena, piena di
significato, cercando di trasmettere il messaggio all'alcolista che
soffre ancora.



ZONA ALTO VICENTINO

Personalmente per quanto mi riguarda, accettare il programma e vivere il cambiamento mi ha fatto capire cosa vuol dire responsabilità verso me stesso e verso gli altri; accettandomi con i miei pregi e difetti di carattere che l'alcolismo aveva modificato nella mia vita.

Mettere in pratica
il nostro

programma dei 12 Passi per me non è stato facile né breve, è un lavoro che ho cercato di fare in gruppo e nella vita di tutti i giorni, ma che mi ha consentito quel cambiamento interiore, con la rottura dei vecchi sistemi che mi avevano portato a bere.

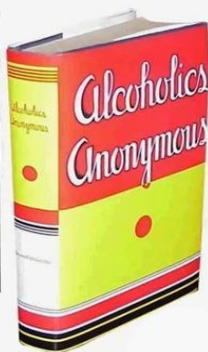
Più riesco a cambiare facendo miei i principi spirituali del programma, minori sono i rischi di ricadere nel problema e soprattutto di perdere la mia serenità.

Per me accettazione non è un segno di debolezza, ma sono consapevole che dopo aver smesso di bere, devo accettare tutte le conseguenze negative e positive.

Vivere il programma 24 ore alla volta con onestà, è sinonimo di crescita spirituale che mi consente di consolidare la mia sobrietà e mettermi al servizio dell'associazione, che ha l'unico scopo (portare il messaggio all'alcolista che è ancora nel problema); vivere il programma significa rinunciare al protagonismo così tipico dell'alcolista, per servire in silenzio, paghi della grande ricompensa spirituale che si riceve aiutando gli altri senza attendersi nulla in cambio (12° passo).



Dr Robert Smith



Bill Wilson

ZONA VENEZIA TERRAFERMA

Storia di alcolisti anonimi nel veneto. Come tutto iniziò (1979) di Aldo e Stefania

Il Dottore

Galimberti,

responsabile dell'Ospedale di Dolo, si rese conto che i suoi pazienti, una volta dimessi, non riuscivano a mantenersi astinenti (sobri).

Lo stesso medico avendo conosciuto Alcolisti Anonimi in America e sapendo dell'esistenza di qualche Gruppo a Roma, decise di mandare una alcolista di nome Paola a frequentare le riunioni.

Una volta ritornata a Dolo, Paola, con alcune fotocopie del programma si impegnò nella formazione di un nuovo Gruppo. notò che alcune delle persone del neonato gruppo, riuscivano a rimanere astinenti anche per un lungo periodo. Queste erano le stesse persone che il Dott. Galimberti, in precedenza, non era riuscito a mantenere astinenti. Cominciarono quindi a nascere i Gruppi a macchia d'olio.

A Venezia nacque il primo Gruppo composto da membri provenienti da Dolo, e piano piano si diffusero in tutto il Veneto.

Nacquero anche in parallelo i Gruppi Al-Anon e Alateen per i famigliari dei bevitori problematici, dando loro appoggio nel ricupero della famiglia. Da notare è che i famigliari, in cerca per primi di una soluzione per la propria famiglia, contribuirono molto al diffondere l'esistenza del Programma dei 12 Passi, e di conseguenza l'adesione di innumerevoli alcolisti. Ora, sembra ieri e sommando tante «24 ore», siamo qui a festeggiare i nostri «40 ANNI».



IL DODICESIMO PASSO STORIE DI SOBRIETÀ

Quando, all'inizio del 2013, ho cominciato a pensare a un reportage su Alcolisti Anonimi mi è apparso subito chiaro che mi sarei trovato di fronte a un'associazione atipica e che, per il mio lavoro, sarebbe stato necessario cambiare radicalmente il punto di vista. AA, come si usa chiamarla, non è infatti una delle tante aggregazioni di volontariato che cerca di affrontare il problema delle dipendenze. È qualcosa di più, o, forse, semplicemente qualcosa di diverso.

Dall'esterno, l'immagine che se ne ha è molto spesso distorta da luoghi comuni e pregiudizi. È facile sentir dire che è una specie di setta, chiusa in sé stessa e ancorata a rituali e gesti pseudoreligiosi. Per capire di cosa si tratti bisogna invece avvicinarsi. È necessario incrociare lo sguardo di chi ha abbracciato questo percorso di recupero e ascoltare la sua voce. E così si può arrivare anche a scoprire che Alcolisti Anonimi è innanzitutto una proposta esistenziale capace di intercettare quel senso di inadeguatezza di fronte alla mia vita che non riguarda solo chi è vittima della schiavitù dell'alcol. Durante gli incontri avuti con gli amici di AA tante volte ho sentito ripetere l'espressione "mettere il tappo alla bottiglia". Certo, queste parole traducono l'atto concreto di chi, con consapevolezza, decide di smettere di affogare nell'alcol il proprio malessere. Ma, allo stesso tempo, sono la metafora di un cammino verso una sobrietà dell'anima che può ricucire lo strappo tra la vita che vorremmo e quella che è.

Questo cammino spirituale è scandito, nel percorso di recupero praticato in AA, da dodici "passi". L'ultimo, "il dodicesimo passo", parla della gioia di vivere, una gioia da coltivare ventiquattr'ore alla volta, ma anche da portare al di fuori di sé stessi per comunicarla agli altri. Le storie raccontate in questa mostra – storie vere raccolte rispettando il principio fondamentale dell'anonimato – vogliono essere proprio questo: la testimonianza concreta che la dipendenza può essere vinta, che ci si può riconciliare con la vita. Un ringraziamento a chi ha creduto in questo progetto fotografico e lo ha reso possibile e, in modo

particolare, agli amici di AA che hanno acconsentito a raccontare la loro storia e a condividerla non solo con me.

Piero di Domenicantonio

Daniela sobria da quattro anni

Me lo ricordo come fosse oggi. Ed è forse l'unica cosa di quel periodo di cui ho mantenuto un'immagine nitida. In tv davano uno sceneggiato, «Silvia è sola» con Marina Malfatti. Lo guardavo seduta sul divano e piangevo. Vedevo la storia di quella donna e vedevo la mia: le stesse paure, le stesse sofferenze, lo stesso bicchiere in mano. Avevo cominciato a bere perché mi faceva stare bene con gli altri. Ma ero arrivata al punto in cui l'alcol si stava riprendendo tutto. E con gli interessi. Così quella sera ho deciso e il giorno dopo, finita la cena, ho detto a mio marito che uscivo per andare a una riunione di Alcolisti Anonimi. Conoscevo il posto, ma non avevo mai avuto il coraggio di fermarmi. Quando ho bussato è successo quello che non avrei voluto che accadesse. In cima alle scale c'era una persona che mi conosceva. Mi sono sentita sprofondare. Sarei voluta scappare. Poi, all'improvviso, è andata via la luce elettrica e quando è tornata mi sono ritrovata in una stanza insieme a tante altre persone premurose e rassicuranti. Mi sono fermata e ho ascoltato le loro storie così simili alla mia. «Quando hai bevuto l'ultima volta?» mi ha chiesto uno. «Allora torna domani, a quell'ora facciamo riunione e festeggeremo insieme le tue prime ventiquattr'ore di sobrietà». Così feci. Avevo 28 anni. Mi ero sempre sentita una persona inadeguata. Allo stesso tempo però non riuscivo ad ammettere di poter sbagliare. Anche oggi sul lavoro fatico ad accettare il giudizio degli altri e soprattutto a riconoscere di poter avere bisogno. Con l'alcol è stato lo stesso. Dopo sedici anni di sobrietà pensavo ormai di essere guarita. Di poter fare a meno del gruppo e di poter bere senza perdere il controllo. E invece non è stato così. Quell'atto di superbia l'ho pagato caro e nel giro di un anno sono tornata ai livelli di prima. Nonostante tutto il tempo passato in AA non

ero ancora pronta.

Avevo sempre

pensato che il potere superiore, un giorno o l'altro, si sarebbe fatto vivo. Me lo immaginavo con la barba bianca che mi veniva incontro dicendomi, «Tranquilla, ci penso io». Ma quando mi viene chiesto di accettare che dio elimini tutti i miei difetti, non significa che devo rinunciare a prendere in mano la mia vita e delegarla, al contrario, vuol dire finalmente agire senza rispondere in automatico, ma con la piena consapevolezza di ciò che sono e di dove voglio arrivare.

Conosco le mie debolezze e i miei limiti, ma ho un obiettivo. È stata dura rientrare in AA, ammettere il mio fallimento. Mi ricordo che poco dopo aver ripreso a frequentare il gruppo sono andata a Rimini per il nostro incontro nazionale. La tre giorni finiva con «conta». Ti danno in mano una lampadina che accendi quando vengono chiamati quelli che come te hanno raggiunto un determinato tempo di sobrietà: chi trent'anni, ma anche chi ha smesso solo da un giorno. Quando è toccato a me, quattro mesi di sobrietà, non ce l'ho fatta. Mi sono vergognata e la mia lampadina è rimasta spenta. «Come? Solo quattro mesi? Avrei potuto avere più di vent'anni di sobrietà se solo avessi voluto...». Ancora una volta non avevo messo da parte il mio orgoglio. Non avevo chiesto veramente a dio di liberarmi dei miei difetti.

l'umiltà



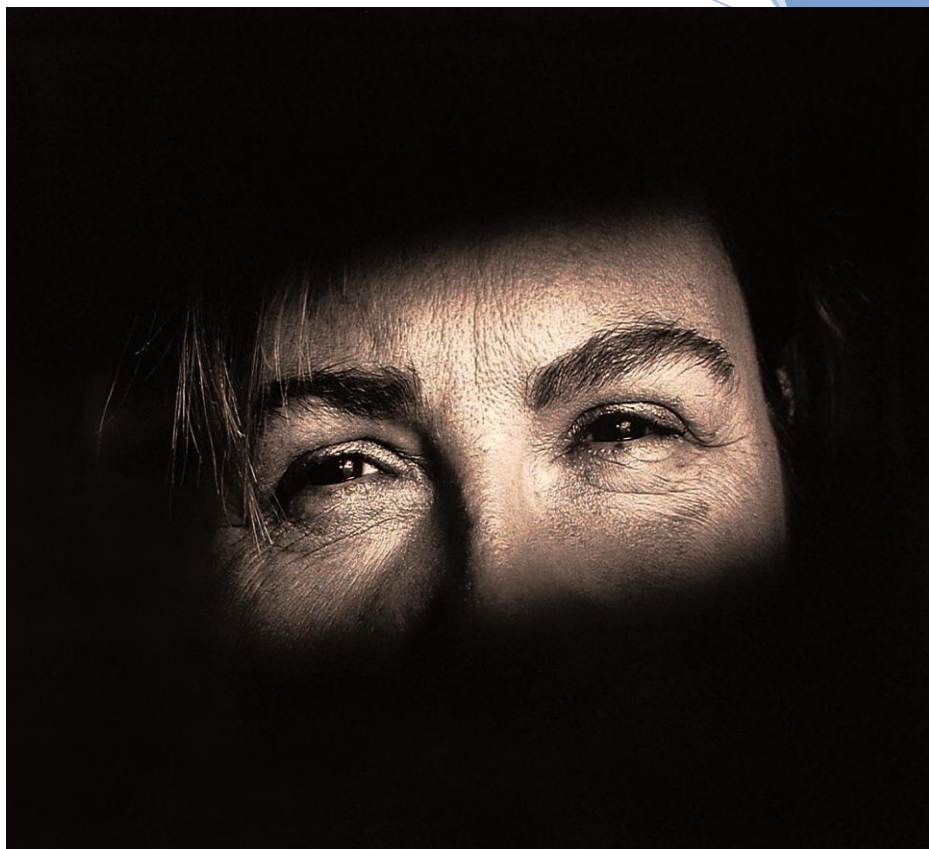
Antonella sobria da dieci anni

Il primo messaggio d'auguri per i miei dieci anni di sobrietà l'ho ricevuto stamattina con un sms. Me l'ha mandato un ragazzo che ho seguito per tanto tempo. Non riusciva a smettere di bere. L'alcol era più forte di lui. Come è successo con tanti altri incontrati in AA gli ho sempre tenuto la mano e, quando ne ha avuto bisogno, l'ho pure ospitato a casa mia. Stamattina, leggendo quegli auguri ho sentito che arrivavano veramente dal cuore. Perché quando incontri una persona che non ti abbandona, che non ti fa sentire sola, che ti fa vedere che la felicità esiste, allora riesci a trovare la forza per ribellarti alla schiavitù dell'alcol. E cominciare a vivere veramente. La trasmissione di questa speranza, che noi chiamiamo messaggio, è la ragione d'essere di AA. Soprattutto all'inizio del mio cammino nell'associazione io l'ho vissuta

come una
missione

personale: aiutare gli altri mi permetteva di aiutare me stessa. Ma col tempo ho capito che non è così. Non è Antonella che salva. È il gruppo, la condivisione di uno stesso dolore, la capacità di sostenerci reciprocamente, che rendono credibile ed efficace il percorso di recupero. E questo vale per chi si affaccia per la prima volta alla porta di AA, ma anche di chi, come me, c'è dentro da tanti anni. Perché il messaggio è per l'alcolista che soffre. Non è solo per chi si attacca alla bottiglia. È anche per me, che ho smesso da tanto, ma che so che un giorno potrei non essere capace di affrontare una difficoltà o un dolore. Singolarmente le persone possono deluderti. Ma il gruppo no, almeno fino a quando continua a saper alimentare l'unità e l'armonia. A coltivare quella dimensione spirituale che ti fa accogliere, condividere e consolare la sofferenza tua e delle persone che hai intorno. Il gruppo non è un'isola felice. Come dappertutto possono esserci momenti di tensione e di stanchezza. È come un mucchietto di sassi raccolti sulla spiaggia. C'è quello più spigoloso e quello che le onde hanno levigato. Ma tutti insieme hanno la loro armonia e possono servire per reggere le fondamenta di una nuova casa. Sono sempre stata una persona malinconica. Da bambina mi dicevano che non sorridevo mai. Avevo alle spalle una famiglia benestante, dei genitori che hanno continuato a viziarmi anche quando avevo messo su una famiglia mia. Ma non ero contenta. Mi piace ancora collezionare bambole e quadri di Marilyn Monroe, ma quello che cerco non è più un mondo di favole. Vivo la mia vita per quello che è: con serenità e responsabilità. Ho imparato a sorridere, ma anche a piangere. E quello che AA mi ha regalato, la possibilità di vivere da persona normale, non mi stancherò mai di farlo conoscere. Io insieme al mio gruppo.

dall'io al noi



Umberto sobrio da sei anni

Ero sul camion quando mi è arrivata la telefonata: «Umbe' ci dobbiamo riprendere la dignità che abbiamo perso». Guidavo in mezzo al traffico della Casilina puntando il bar, il primo di quelli dove ogni sera mi fermavo andando verso casa. Oltretutto quel giorno ero stato particolarmente bravo: avevo bevuto solo una birra a pranzo e pensavo che, prima di cena, un gocchetto me lo sarei meritato. Invece le parole di quell'amico di AA che conoscevo da appena un giorno mi hanno attraversato da parte a parte come una coltellata. Ho visto l'insegna luminosa del locale che conoscevo bene e ho tirato dritto. Ho

continuato così

per tutti quei

ventisei chilometri che fino ad allora avevo sempre fatto in quatt'ore, fermandomi sistematicamente ad ogni bar aperto. È stata dura smettere di bere. Mi sono spaccato la schiena per ritrovare quella dignità che avevo lasciato che mi venisse tolta. E adesso sono sei anni che me la riprendo. Un giorno dopo l'altro.

Gli ultimi anni da alcolista attivo sono stati devastanti. Arrivavo a casa completamente ubriaco e crollavo sul divano. Non esistevano né moglie, né figli. Niente. Lavoravo come un animale per portare lo stipendio a casa, ma per il resto non esistevo. Sono scappato dal quartiere sul Grane raccordo anulare dove abitavo perché mi vergognavo di quello che ero diventato. Pensavo che in provincia sarebbe stato diverso, ma il paese è piccolo e il mondo che avevo lasciato ha continuato a seguirmi. Non si può pensare di fuggire da sé stessi. Qui lo sanno tutti quello che ero. Ma sanno anche che sono adesso. Perché il cambiamento si vede. E soprattutto lo sento io. Riuscire a stare in mezzo alla gente senza dover abbassare gli occhi, uscire la domenica mattina per accompagnare mio figlio a giocare a calcio e sentire dire «ma allora quel ragazzino ce l'ha un papà», tirare fuori dalla soffitta il fagotto e pensare che un giorno potrò riprendere a suonare in un'orchestra, sono gioie che non si possono descrivere. Piccole cose che fanno però una vita, quella vita della quale mi sono riappropriato. Una volta la mia normalità era bere, adesso è sedermi al tavolino con mia moglie, fare kickboxing insieme a mio figlio, svegliarmi riposato e lavarmi i denti senza poi vomitare, iniziare la giornata con un

sorriso. Il filo spianto che mi sono fatto tatuare sul braccio rappresenta proprio questo. È un bracciale aperto che segna l'inizio e la fine di un periodo di merda. AA mi ha insegnato non solo a vivere senza l'alcol, ma mi ha fatto conoscere soprattutto la gioia di vivere. E questo cerco di comunicarlo a chi è ancora schiavo della sostanza. Non perché sono diventato buono e generoso o senta il dovere di restituire quello che mi è stato dato. No. Lo faccio perché finalmente ho capito, e me lo ripeto tutti i giorni facendo esperienza dei dodici passi, che non vivo solamente per me stesso. Vivere significa dare anche solo un'unghia di speranza a chi è nella disperazione, tendere la mano

a chi tri chiede
aiuto, dimostrare
che la vita non è sempre una sconfitta. Questo è vivere.

la gioia di vivere



Stefano sobrio da diciotto mesi

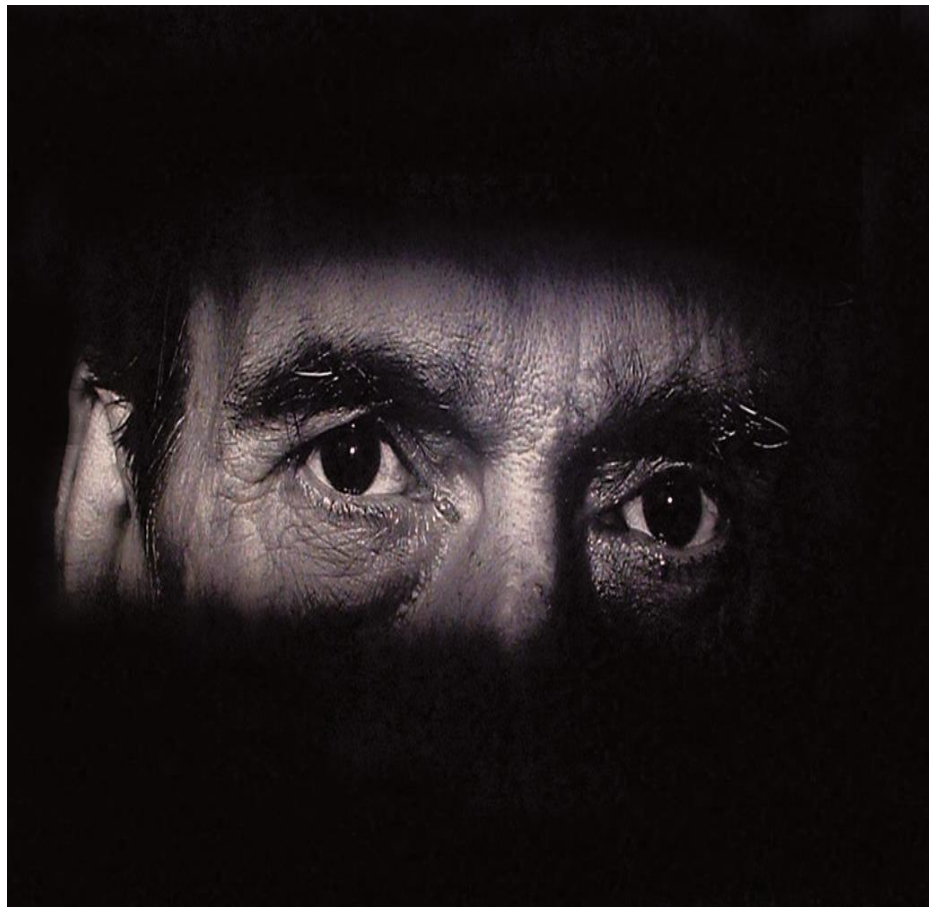
Sono arrivato in Alcolisti Anonimi perché stavo male. Ma più del bere era la solitudine a distruggermi. Una solitudine subita, perché quando bevi gli amici spariscono e le persone con cui vivi si stancano di dirti sempre le stesse cose. Se ne vanno e tu resti solo. Solo come un cane. Non pensavo che l'alcolismo fosse una malattia ed ero convinto di poter smettere di bere in qualsiasi momento. Bastava che lo

volessi. D'altra parte lo avevo già fatto senza l'aiuto di nessuno. Avevo passato sei anni lontano dall'alcol ma, se oggi ci ripenso, mi rendo conto che sono stati sei anni di astinenza, non di sobrietà. Sei anni aspettando il momento in cui avrei ripreso il bicchiere in mano. Ho cominciato ad andare al gruppo pur continuando a bere. Io negavo, ma tutti se ne accorgevano anche se nessuno mi ha mai colpevolizzato. Mi vergognavo molto, perché mi rendevo conto di tradire tutte quelle persone che non mi chiedevano nulla in cambio dell'amicizia che cercavo. È successo allora che una mattina mi sono guardato allo specchio e mi sono detto: «che vuoi fare?». In quel momento è scatta la molla: ho pensato al gruppo, alle testimonianze, a come sarebbe potuta cambiare la mia vita. E ho messo il tappo alla bottiglia. Quel giorno è iniziato il mio cammino in AA. Mi sono reso conto che avevo trovato qualcosa di positivo, che potevo uscire dalla mia solitudine e da quella schiavitù. Finalmente ho riconosciuto di essere un alcolista, di essere impotente di fronte all'alcol. E soprattutto che da solo, senza avere l'umiltà di chiedere aiuto, non ce l'avrei mai fatta a uscirne fuori. Riconoscere e accettare questa mia impotenza sono stati il primo vero esame di coscienza. Mi sono detto: «o accetto il giudizio degli altri per aver buttato via tempo, situazioni, affetti, oppure è inutile pensare di riuscire». Ero io e non gli altri a dover cambiare. Se non cominciavo io per primo nessuno mi avrebbe potuto dare qualcosa. In che modo? Innanzitutto riconoscendo chi sono: accettando il fatto di essere un alcolista. All'inizio il mio rapporto con AA non è stato sereno. Io non solo non mi sentivo un alcolista, ma contestavo anche il fatto che l'alcolismo fosse una malattia. E poi mi dava fastidio quel buonismo che si respirava durante le riunioni: le caramelle, le pacche sulle spalle, i sorrisi. Ma che c'è da festeggiare?

mi chiedevo. «Piuttosto c'è da piangere: in fondo siamo tutti dei disperati e per giunta alcolizzati». Poi ho capito. La strada della sobrietà passa anche per queste cose. Anche per quelle caramelle,

perché nella vita
c'è tanto dolore,
ma si può trovare anche qualcosa di dolce.

l'impotenza



Alessandra sobria da undici anni

È stato un medico a propormi di frequentare Alcolisti Anonimi. Le avevo provate tutte: farmaci, psicologi, cliniche... per un po' smettevo, ma poi ricominciavo. Come prima. Peggio di prima. Mi chiudevo in casa e iniziavo a bere. Avevo sempre una scusa per rifiutare gli inviti a cena di qualche amico o collega e restavo lì, facendo finta di sentire mia figlia che mi raccontava la sua giornata all'università. Sono rimasta in quel baratro per sette anni. Al mattino non ho mai bevuto. Dovevo essere lucida al lavoro, o almeno dimostrare di esserlo. Ero una donna in carriera. Mi sentivo come un dio in terra, ma per tirare avanti avevo bisogno della stampella dell'alcol. Il metodo di Alcolisti Anonimi mi ha portato a guardarmi dentro, a togliermi quella maschera da superdonna e a riconoscere che potevo chiedere aiuto. Mi ha insegnato ad avere fiducia: in me stessa, negli altri, nel fatto che quel capitolo così triste della mia vita potesse finire. Il terzo dei nostri dodici passi parla proprio di questo: di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di dio come ciascuno di noi può concepirlo. Parla di affidamento. Qualcuno potrebbe pensare che in questo modo passiamo da una dipendenza all'altra, ma non è assolutamente così. Quando sono arrivata la prima volta in AA sono rimasta un po' perplessa prendendo tra le mani quel libretto dove si parla dei dodici passi e delle dodici tradizioni. Avevo studiato all'università passando giornate intere su tomi di economia e scienze finanziarie. E ora mi veniva proposto di reimpostare la mia vita sulla base di quello che era scritto in qualche centinaio di pagine. Eppure tanta era la disperazione che mi sono fidata. Vedevo gli altri sereni e ho pensato che forse era giusto che mi affidassi a qualcuno che ne sapeva più di me. D'altra parte quante volte nella vita lo facciamo: ci si fida delle cure dei genitori, della competenza di un maestro... Quando però questo affidarci nasce dalla consapevolezza che da soli non è possibile farcela, allora si comincia a tirare calci. E io l'ho fatto. Soprattutto all'inizio è stato difficile accettare di fare la volontà di dio, anche perché non riuscivo a capire quale fosse il suo progetto su di me. Perché aveva permesso che soffrissi tanto? Perché aveva voluto che passassi questa prova?

Adesso che ho undici anni di sobrietà, il mio affidamento al potere superiore non è solo per continuare a liberarmi dall'ossessione dell'alcol. Affido alla cura di dio la mia vita. Lo faccio per mettere in pratica ogni giorno quello che dice la nostra preghiera della serenità. Con semplicità, con naturalezza. Tra poco sarò nonna. Qualche giorno fa mia figlia mi ha detto: «mamma, quando tornerò al lavoro dovrai occuparti tu del nuovo arrivato». Se undici anni fa non avessi affidato la mia vita alla cura di dio, se fossi rimasta con la bottiglia in mano, chi mai avrebbe affidato a me il suo bene più prezioso?

l'affidamento



Pierluigi sobrio da un anno

Era giugno. Faceva caldo, troppo caldo per bere, anche se di solito appena uscivo dal posto dove lavoravo andavo in un bar lì vicino e mi scolavo una birra. Non mi sentivo bene: il battito cardiaco era accelerato e la testa mi girava. In farmacia mi sono fatto misurare la pressione. Era parecchio alta. Avevo paura. Pensavo di avere un infarto. Così sono andato al pronto soccorso dove mi ha visitato una dottoressa coi capelli biondi – me la ricordo ancora – che mi ha guardato in faccia e mi ha detto: «Non è questione di pressione alta. Questa è una classica crisi d'astinenza. Ma tu di che sostanze fai uso?». Sarà stato il suo modo di fare o il mio bisogno di sfogarmi, comunque iniziai a parlare del mio problema con l'alcol. Era la prima volta. Tornai a casa e presi appuntamento, come mi aveva suggerito il medico, con il centro alcologico del policlinico. Cercai anche su internet informazioni sul gruppo di Alcolisti Anonimi più vicino a casa mia. La mattina dopo però, proprio mentre mi preparavo per uscire, ebbi un crollo. Non riuscivo più a controllare il mio corpo. Mi buttai sul divano e rimasi lì, disteso, per una settimana. Passavo il tempo sentendo musica. Mi alzavo solo per andare a comprare le sigarette e la bottiglia di brandy. Mi ricordo poco di quei giorni a parte di una notte passata a parlare con mia sorella, quella grande. E poi di quando sono finalmente andato al centro alcologico. Ero sveglio dalle quattro e mi ero attaccato alla bottiglia. Alle sette ero già per strada, in moto. Non so neppure io come sia riuscito ad arrivare all'appuntamento. Dopo le analisi e la visita, il medico mi ha chiesto se volevo veramente smettere di bere. Gli ho risposto che a casa avevo ancora una mezza bottiglia di brandy e che non potevo assicurare che non l'avrei bevuto. Mi ha risposto: «Lo devi salutare? Non ti è ancora bastato?». Non so cosa sia successo in me in quel momento, ma, quando sono tornato a casa, ho aperto l'armadio, ho preso la bottiglia e l'ho svuotata nel lavandino. Era un anno fa. Oggi, mentre festeggio con gli amici del gruppo il primo compleanno della mia sobrietà, mi rendo conto che quello è stato il mio

vero primo passo
nel cammino di

AA. Quando il medico mi ha messo di fronte a me stesso: o la mia vita o l'alcol. E quando ho svuotato la bottiglia è stato allora che ho riconosciuto paradossalmente la mia impotenza. Con l'alcol ho buttato trent'anni della mia vita. Non li potrò recuperare, ma devo anche poter pensare che c'è un modo per mettermi alla pari. I dodici passi e le dodici tradizioni di AA sono la metodologia che mi permette di non correre dietro al tempo perduto, ma di vivere le mie ventiquattr'ore senza ansia. Di guardare con serenità il mondo davanti a me, anche quando sembra una trappola.

Mi hanno salvato la vita questi due foglietti. Ci sono scritti i dodici passi, le dodici tradizioni e la preghiera della serenità. Li porto sempre con me perché mi permettono di concentrarmi sulle mie ventiquattr'ore. Un giorno dopo l'altro.

È stata una svolta poter restringere la realtà a quel lasso di tempo. In questo modo riesco a gestire la mia emotività, la mia ansia, la mia rabbia. Se oggi va male, se sono incazzato perché un colloquio di lavoro è andato male, posso dire: «E' oggi. Non sarà per sempre».

l'impotenza



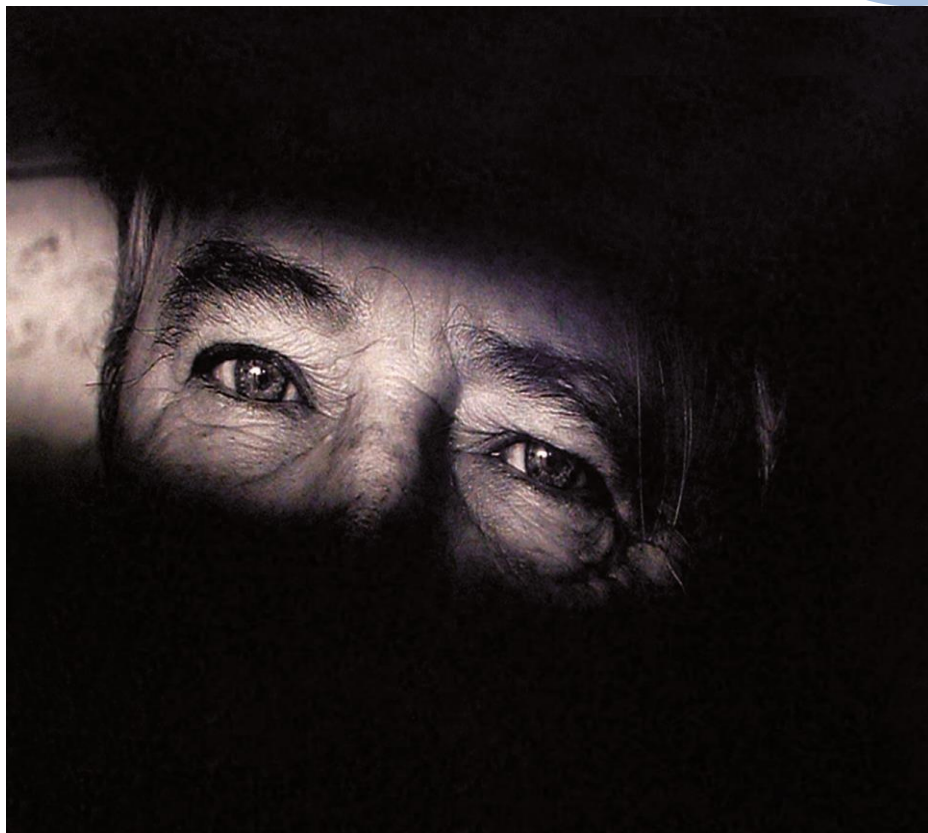
Mimmo sobrio da venticinque anni

Avevano certe facce da osteria che ti mettevano paura, ma se non fosse stato per loro io oggi non sarei qui. Se venticinque anni fa non avessi creduto in quei dieci ubriaconi, mai e poi mai avrei ripreso in mano la mia vita. AA l'ho conosciuta così, guardando quei volti segnati dall'alcol. Erano persone come me che avevano rischiato di essere cacciati di casa, dal lavoro, dagli amici, ma che in quel momento mi stavano indicando la strada per smettere di bere. Mi stavano dando la chiave che avrebbe cambiato la mia vita. La forza dei gruppi di Alcolisti Anonimi è proprio questa: persone ridotte a scarti che diventano persone utili. E lo fanno nel momento in cui trasmettono il messaggio di speranza di AA a un altro alcolista. A volte basta anche un gesto di amicizia, una parola detta al momento giusto, o più semplicemente una porta aperta dove entrare senza aver paura di essere giudicati.

D'altra parte la nostra

associazione è nata proprio dall'incontro tra due alcolisti. Bill era un agente di borsa e si trovava a Akron, nell'Ohio, per concludere un affare, ma le cose non stavano andando come avrebbe voluto. Era a un bivio: il bancone del bar, dove affogare la rabbia e la delusione, o una cabina del telefono. Scelse la seconda e fu così che per circostanze casuali o, forse provvidenziali, conobbe Bob, un medico anch'egli alcolizzato. Da quell'incontro e dalle loro lunghe chiacchierate nacque la consapevolezza che la sobrietà dipende non solo da un percorso spirituale individuale ma anche e soprattutto dalla condivisione di quel percorso. Era il 1935. Da Allora l'associazione ha fatto parecchia strada. Oggi ci sono gruppi in ogni parte del mondo a dimostrazione che la metodologia dell'autoaiuto funziona. I dodici passi di AA segnano il cammino attraverso il quale l'alcolista che è ancora nel problema, che beve, può uscire dalla caverna del suo isolamento. A me ha permesso di riprendermi la vita, la famiglia, il lavoro, la credibilità, l'autostima. Ma il rischio di riprecipitare nel buio c'è sempre. E non solo per me, come individuo, ma anche per i nostri gruppi. Ecco perché insieme ai dodici passi i nostri fondatori ci hanno tramandato anche delle tradizioni, che definiscono in una certa maniera la coscienza collettiva di Alcolisti Anonimi. È come passare dall'io al noi. Questo significa aprirsi, imparare a uscire dal guscio, impedire che ci si inaridisca come gruppo aggrappandosi alla sicurezza di una nuova caverna fatta di autoreferenzialità. È per questo che stiamo cercando di acquisire una cultura diversa. Vogliamo scrollarci di dosso quell'immagine dell'alcolista lacrimoso o paralizzato dalle sue insicurezze. Vogliamo essere artefici di un progetto spirituale e allo stesso tempo concreto. Proprio per questo, applicando la quinta tradizione, alcuni gruppi hanno cominciato ad organizzarsi per rendersi responsabili del territorio dove si trovano. Non è una cosa da poco: c'è un luogo e noi, come gruppo, ne siamo responsabili.

dall'io al noi



Marina sobria da dieci anni

Senza dire una parola, quel giorno mia figlia mi si è buttata al collo e si è messa a piangere. Che avrebbe fatto Marina di una volta in quella situazione? Le avrebbe riversato addosso tutte le sue ansie: «ma che è successo?», «cosa ti hanno fatto?». Invece no. L'ho semplicemente abbracciata, senza chiedere niente. Accogliendo il suo dolore. In quel momento ho sentito che mi ero riappropriata del mio ruolo di madre:

«l'ho partorita io;
sono io che mi

prendo cura dei miei figli e non il contrario». Riprendere in mano la mia vita, assaporare quanto possa essere bella e quanto valga la pena di viverla è stato il dono più grande che ho ricevuto da AA. Quando sono arrivata nel gruppo la mia scelta è stata tra la vita e la morte. E ho scelto di morire, ovvero che la Marina di una volta morisse per far rinascere una Marina nuova. Quella vera. Il programma di AA è simile a un percorso sciamanico: dalla morte alla vita. Chiunque mi aveva conosciuto prima pensava che fossi una donna dinamica e spavalda, che non aveva paura di nulla. Ero completamente presa dall'azienda di famiglia.

Gli sport più erano estremi più mi attraevano. Ma dietro quella maschera c'era una donna fragile, impaurita. Sola nell'universo. Ho cercato di placare nella religione la mia ansia cercando qualcosa che desse un senso all'esistenza. Ma anche in questo caso, mi lasciavo prendere solo dal far: la chiesa, il catechismo per i ragazzini, l'assistenza ai poveri. E non riuscivo ad andar oltre, a smontare quella sovrastruttura intellettuale che avevo costruito in tanti anni di studi e che mi faceva sentire fica, ma nello stesso tempo mi rendeva incapace di vivere le mie emozioni. AA e soprattutto l'abbandono fiducioso che ho avuto nel gruppo mi hanno dato la spinta a riprogrammare la mia vita. Un lavoro duro, faticoso, ma straordinario. Il bello del progetto di recupero è che mi sta mettendo continuamente in contatto con le mie responsabilità, a non considerarle solamente un peso. Non ho più voglia solo di scappare, di annientarmi davanti alla sofferenza. Aveva proprio ragione Lucio Dalla quando cantava «l'impresa eccezionale, dammi retta, è essere normale». Per il mio decimo compleanno di sobrietà ho voluto condividere con il gruppo le dodici promesse di AA.

E la prima dice:

conoscerai una nuova libertà e una nuova felicità.

Mi sono fidata di questa promessa e sono stata ripagata. È fantastico scoprire che si può non aver paura delle parole e vivere ciò che esprimono. Nella semplicità di tutti i giorni. È questa l'esperienza che l'ultimo passo del nostro percorso ci chiama a sperimentare continuamente e a condividere con gli altri, soprattutto con chi è ancora schiavo dell'alcol. È il paradosso di un cammino

spirituale sincero.
Ho faticato tanto e
adesso non me ne sto seduta in poltrona a godermi il risultato. La mia
ricompensa sta nel rimbocarmi le maniche e cominciare a trasmettere
il messaggio di AA. Per il bene mio e delle persone che dio mette sulla
mia strada.

la gioia di vivere



Emilio sobrio da sedici anni

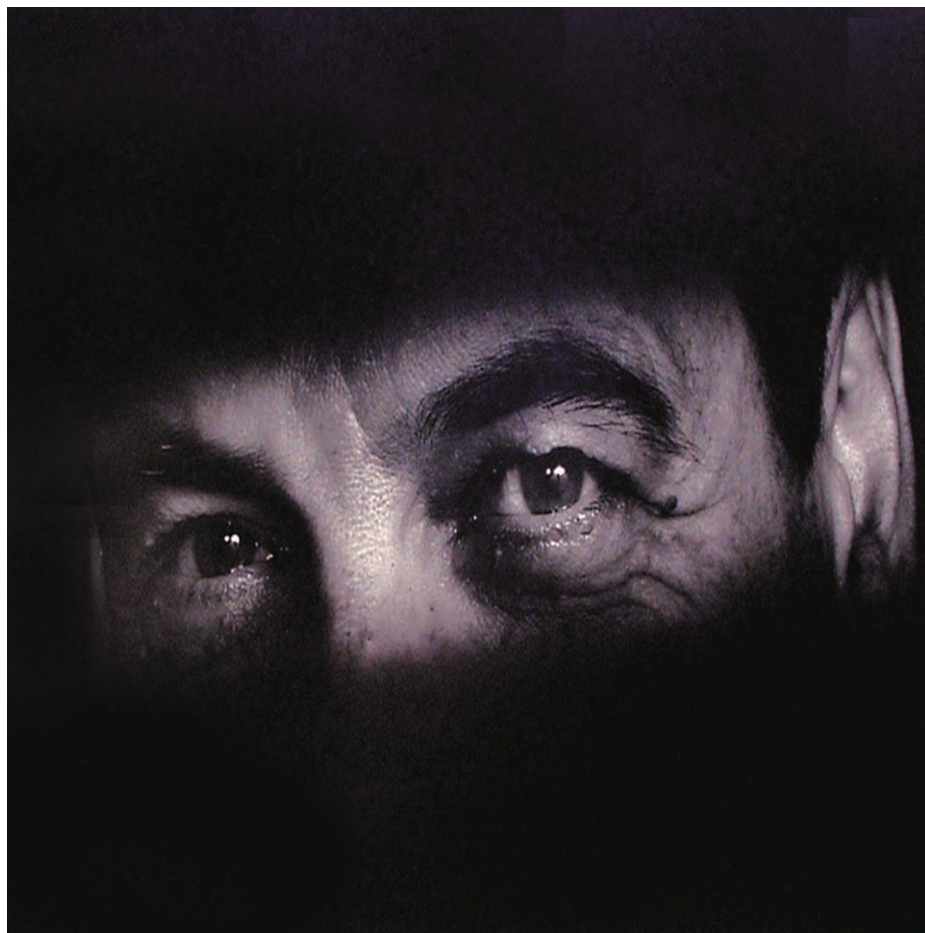
Quante volte avevo bestemmiato perché dio non mi ascoltava.
Pensavo di essere un credente e invece cercavo solo lo scontro,
qualcuno sul quale scaricare la rabbia della mia impotenza. Facevo lo

stesso in famiglia,
con i miei figli, con
mia moglie. Quanto amore mi hanno dato, quanta pazienza hanno
avuto nei miei confronti e quante volte me ne sono approfittato. Sarà
stato per questo che quando al gruppo qualcuno ha cominciato a
parlare di dio, a dire di mettere la propria volontà nelle mani di un
potere superiore, ho sentito subito puzza di incenso. Ero chiuso,
diffidente. E quell'odore mi faceva sospettare che non fossi nel posto
giusto. Ce ne ho messo di tempo a capire. Perché quando intraprendi il
percorso di AA non basta dichiarare la propria resa di fronte all'alcol
per acquisire quell'umiltà vera che ti fa chiedere aiuto. Il programma di
AA è come un macigno. Per me ha significato spogliarmi totalmente,
arrendermi e lasciarmi guidare da un qualcosa di più grande. Non si
può vivere guardando solo indietro. Bisogna vivere il presente con
l'esperienza del passato, credendo che si possa cambiare il proprio
stile di vita. Devi guardare oltre il tuo naso. Io ho cominciato a farlo
concentrandomi sulle mie ventiquattr'ore, con l'unica ambizione di
arrivare alla fine della giornata senza aver preso la bottiglia in mano.
Poi mi sono reso conto che potevo fare di più. Anche dei progetti, ma
senza avere aspettative. Questo è l'affidamento a un potere superiore
così come ciascuno di noi può concepirlo. In AA non c'è un solo dio.
Ma qualsiasi nome o identità gli venga attribuita per tutti è un dio che
dona amore. Dà senza chiedere nulla. E questa è una consolazione
immensa. Cosa fa un bambino quando si fa male? Corre dalla mamma.
Le chiede aiuto. E io ogni giorno prego dicendo al mio dio: «fai tu,
mettimi sulla strada giusta». Questo affidarsi non vuol dire rinunciare
alle proprie responsabilità. Non significa perdere la stima in sé stessi.
Significa piuttosto rinunciare all'orgoglio malato. Accettare la vita,
senza però accontentarsi. Perché altrimenti ci si ferma: «Ormai il tappo
alla bottiglia l'ho messo e sono contento così. Ho raggiunto il mio
obiettivo». Invece no. È come quando si rimette in moto un muscolo
che era rimasto fermo per anni.

Con l'alcol ero scappato dalla realtà. Anestetizzavo la sensazione del
mio fallimento. Sono stato un irresponsabile. Ho causato tanti danni,

soprattutto ai miei
figli. Quelle
cicatrici rimangono, non si cancellano. Ma oggi posso fare qualcosa e
questo fa la differenza.

la differenza.



Nicoletta sobria da undici anni

Non è stato per un atto di volontà che ho smesso di bere. È stato per una necessità. Non ho mai provato disgusto verso l'alcol, neppure ora. Anzi. Ma so che non posso più avere niente a che fare con quella sostanza. Le prime sbronze le ho prese che avevo dodici anni: rubavo la bottiglia in cucina e mi nascondevo sotto il tavolo della mia cameretta. Poi ho continuato. Sempre peggio. Mi hanno ritirato la patente. Ho perso il lavoro, la dignità. Tutto. È stato durante il ricovero in un reparto di psichiatria che ho sentito parlare di Alcolisti Anonimi. Lì avevo iniziato a sostituire l'alcol con i farmaci. Ma non c'è voluto molto a capire che quella non era la strada giusta. Anche quando sono entrata in AA non è stato automatico smettere di bere. Finalmente avevo trovato un posto dove poter gridare la mia rabbia senza che qualcuno mi cacciasse o mi giudicasse pazza. Ma ci ho messo anni a capire che cos'è la sobrietà. E a praticarla. Non si tratta infatti solo di stare lontano da una sostanza che mi fa male. Significa acquisire uno stile di vita sano, volermi bene, accettare me stessa e gli altri così come sono. All'inizio ho dovuto impormi una disciplina, cosa che non era proprio nella mia natura. Ma il passaggio decisivo è stato quando ho capito che la proposta di recupero di AA è prima di tutto un cammino di crescita spirituale. Un programma che riguarda la mia vita. Per un periodo mi sono avvicinata al buddismo, ma il rapporto con dio l'ho scoperto all'interno di AA. All'inizio lo identificavo negli amici del gruppo, poi ho sentito l'ispirazione a qualcosa di più grande. Non mi interessa conoscere chi sia o come si chiami.

L'importante è sapere che non sono sola, sentirmi finalmente amata con quell'amore che io ho sempre disperatamente cercato in posti e persone sbagliate. Non penso proprio di stravolgere la mia natura o di diventare una persona perfetta. Voglio solo abbandonare tutto ciò che ha reso la mia vita impossibile e che potrebbe farmi riavvicinare alla bottiglia. Il lavoro fisico lo devo fare io. Ma è l'amore del potere superiore che mi dà l'umiltà, il coraggio e la forza. Da sola non ce la potrei fare.

Neanche con la psicoterapia e neppure con l'aiuto del gruppo che comunque mi è sempre vicino. Tutto questo l'ho capito

quando ho
sostituito la paura
con l'amore. E questa consapevolezza mi fa dire oggi che non sono
un'alcolista, ma un'alcolista in recupero.

C'è una bella differenza. Penso che, a un certo punto del percorso in AA, si debba fuggire dalla tentazione di continuare a piangersi addosso, come se avessimo chissà quale colpa da espiare. Questo programma non solo ci salva la vita, ma è fatto soprattutto per riconciliarci con la vita. **la vita**



Un ringraziamento particolare a tutti coloro che hanno offerto i loro archivi personali, questa ne è una minima una parte:

A.A.

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 gli altri a recuperarsi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenire membri è il desiderio 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 di rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

Tipo-lito: Poligrafica Moderna - Via Vignovese, 52/a - Padova

DUMENICO C.F.V.

Anno 1986 Aprile n. 4

NOTIZIARIO ANALCOLICO

ma con tanto spirito!

DISTRETTO VENETO I°

I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano diventate incontrollabili.
2. Siamo pronti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio come noi possiamo 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, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutti loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tutti persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro stessi, oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'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 con Dio come noi possiamo concepirlo, pregando solo di farlo conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi abbiamo cercato di trasmettere 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

Belle

IL SETACCIO...

è un apparecchio per vagliare e che lascia passare frammenti di una certa misura. Questo come cose concrete.

In Alcolisti Anonimi esiste pure un simile strumento ma è fatto solamente per separare le cose materiali da quelle Spirituali. E' infallibile e severo con tutti noi A.A.!

La nostra nuova vita, ritrovata attraverso un risveglio spirituale non deve essere intaccata minimamente da cose materiali che ci portano a dover passare al setaccio.

Si vede continuamente cosa succede a chi non si "adequa" a questi dettami. Bill lo ha detto che lasciarsi prendere dall'allettante miraggio del DENARO ci porta in variabilmente in una strada che ha un segnale di pericolo: "DISASTRO".

Stia a noi decidere in merito.

guido (C.A.O.)



Ricordiamo che la redazione si riserva il diritto di condensare o ridurre la lettera. Il perciò indispensabile, per chi desidera vedere pubblicato integralmente il proprio scritto, inviare testi brevi. Si ricorda, inoltre, che non si danno risposte private.



ORDINE DEL GIORNO

legati a Bassano il giorno 5 settembre, alle ore 18,00 possono intervenire sia i Segretari che i Rappresentanti di Gruppo.

La riunione del Rappresentanti di Gruppo si terrà presso la sede A.A. di Adria il giorno 6 settembre 1987, alle ore 9,00.

1. Pre Riniati.
 2. Tradizioni.
 3. Varie ed eventuali.
- FESTEGGIAMENTI COMPLEANNI:
- 30 luglio 1987: "Città di Vicenza".
 - 31 luglio 1987: Mantova.

31 luglio 1987: Cittadella
4 settembre 1987: "Città di Schio".

Tutti alle ore 20,30.

Si chiude la riunione con la Preghiera della Serenità.



NOTIZIARIO di INFORMAZIONE dei S.G.I.

SERVIZI GENERALI ITALIANI - ROMA - VIA D. LUPATELLI, 62-E - TELEF. (06) 52.80.476

ANNO IV

SUPPLEMENTO

N. 49 / Agg. 87

RICEVIAMO DI TANTO IN TANTO, DA AMICI A.A., RICHIESTE DI COPIE DI ALCUNI VERBALI DELLE RIUNIONI DI DISTRETTO, PREMETTENDO CHE TUTTI I VERBALI VENGONO PUBBLICATI NEL NOSTRO "NOTIZIARIO", E QUINDI FACILMENTE REPERIBILI. PREGHIAMO GLI AMICI CHE LO DESIDERASSERO DI RIVOLGERSI, PER COMODITÀ, AL SEGRETARIO DI GRUPPO O EVENTUALMENTE AL SEGRETARIO DI DISTRETTO. COME PU' VOLTE VI ABBIAMO SUGGERITO, VI INVITIAMO DI NUOVO A FOTOCOPIARE QUESTO "NOTIZIARIO" E DISTRIBUIRLO AGLI AMICI CHE LO RICHIEDEREBBERO. POSSONO ESSERE INFORMATI E SEMPRE PIU' PARTECIPATI DEL SERVIZIO IN A.A.



TRATTANDOSI DI UN SUPPLEMENTO DEL "NOTIZIARIO", IN QUESTO NUMERO, PUBBLICHEREMO SOLO I NOTIZI RIGUARDANTI I DISTRETTI, MENTRE CI RISERVIAMO DI PUBBLICARE EVENTUALI AGGIORNAMENTI RELATIVI AL LAVORO DEI CONTATTI DI SERVIZIO NEL PROSSIMO NUMERO.

distretto del Sud

Il giorno 29 giugno 1987, il distretto del Sud, per la prima volta dalla sua recente costituzione, si è riunito in assemblea presso la sede distrettuale di Reggio Calabria.

La partecipazione delle quattro regioni costituenti il distretto è stata: l'avvenire, la Puglia è stata presente infatti con i suoi membri, la Lucania con 5, la Calabria con 5, la Sicilia con 12.

Il distretto ospite il Segretario Nazionale Roberto C. ha partecipato al completo.

Il Consiglio distrettuale ha approvato il seguente rapporto:

La lettura dell'articolo "Il sostegno dell'amicizia" tratto da Giuseppe del marzo 1985 e sparso panofonia del Segretario Nazionale sulle 12 tradizioni seguito da qualche commento da parte dei presenti.

Durante tutta la durata dell'assemblea sono stati affrontati diversi argomenti di particolare interesse e tutti gli amici presenti hanno colto l'opportunità di intervenire nel dibattito.

La partecipazione dei "nuovi veneti" è stata vivace e coinvolgente e per molti dei presenti si è trattato del primo incontro con altri A.A. al di fuori del proprio gruppo di origine.

Con l'auspicio e la speranza

ranza di ritrovarsi tutti a Rimini ad ottobre in occasione dell'annuale Raduno nazionale, l'assemblea ha chiuso i lavori con la recita della Preghiera della Serenità.

distretto Toscana

Il giorno 5 luglio 1987, alle ore 15,30, presso il gruppo "San Francesco di Pinerolo", si è svolta la riunione del distretto della Toscana.

Sono presenti: Alvaro (Benevento), Alessandra (S. Marco), Silvio (Pisa), Filippo (San Francesco), Graziano (Frosinone), Pietro (Livorno), Sergio (Frosinone), Umberto (Benevento), Arianna (San Francesco).

Pr. assistente il Gruppo "Nuovellani".

ORDINE DEL GIORNO

1. Relazione sulla riunione del 5-6-1 del 21 giugno 1987.
2. Relazione sulla riunione del 21-22-23 giugno 1987.
3. Situazione del Gruppo di Arezzo.
4. Situazione deposito let-

5. Rivista "Insieme in A.A." modalità sulle spedizioni.
6. Varie ed eventuali.

Bruno, Segretario di Distretto, apre la riunione, leggendo l'emanato di A.A. e si passa quindi alle esatte del punt 1 all'ordine del giorno.

Bruno fa una relazione al distretto sulla riunione dei Servizi Generali A Firenze ed illustra le modalità per la partecipazione al Raduno di ottobre a Rimini.

Umberto e Bruno si offrono per sviluppare il tema "Solidarietà in azione: gli atteggiamenti positivi" che è stato assegnato al nostro distretto, mentre Giorgio e Elisabetta si offrono come conduttori di riunione, sempre al Raduno di ottobre.

Per la riunione congiunta con Alano si decide di proporre il tema: "Insieme ritroviamo il nostro gruppo". Inoltre alcuni Gruppi comunicano numeri telefonici di familiari, che il distretto provvederà a inoltrare al Gruppo di Arezzo di Firenze.

Secondo recenti notizie il Gruppo "San Sebastiano" di Arezzo non è più frequentato, quasi da nessuno.

Secondo Umberto, se lo stesso stesso così, converrebbe chiudere, le quanto la totale assenza di membri in un gruppo può far nascere dannose illusioni esterne al buon nome di A.A.

Sergio propone che la decisione di chiudere il gruppo venga presa a settembre, verrà pubblicata una accolta al Gruppo di Arezzo, dopo essere scollato giustamente, an-

che il parere dei due o tre A.A. aretini.

La rimanenza per salvare il conto del deposito della letteratura è di L. 247,200 e i due gruppi che hanno il maggior debito, appena sarà loro possibile, provvederanno a saldarlo.

Bruno distribuisce la nota aggiornata della letteratura giacente presso il deposito del distretto, pregando tutti di farne buon uso.

Su segnalazione di Elisabetta, chi desidera ricevere "A.A." al giorno, nuova pubblicazione, si affretti a fare l'ordine, dato che è molto richiesta.

Si decide che tutti i numeri della rivista "Insieme in A.A.", del Gruppo di Firenze, Pisa e Livorno, vengano inviati in una unica spedizione allo indirizzo di Fabio in Borgo Pinti e Renato, rappresentante di "Insieme in A.A.", provvederà a smistare ai vari Gruppi.

Per quanto riguarda invece Livorno e Frosinone, sarà fatta una unica spedizione alla redazione di Roma di Pietro a Livorno.

Il distretto provvederà ad informare di tutto questo la redazione di Roma.

6. Bruno comunica il suo nuovo indirizzo e numero telefonico - via Vincenzo Bellini 27 - 00144 Firenze - 055/30071.

In occasione del 13° compleanno di Silvano, si è pensato di fargli un regalo con il contributo di tutti gli A.A. che desiderano farlo, così vuol partecipare si può rivolgere a Bruno o a Fabrizio (Benevento).

Si dà lettura della bozza da mandare a Roma per la pubblicazione dell'11° rizzario nazionale di A.A., affinché ogni gruppo vi

apporti con la massima sollecitudine, le modifiche che ritiene necessarie.

La riunione si chiude con la Preghiera della Serenità.

La prossima riunione distrettuale è fissata per sabato 12 settembre, alle ore 15,30, presso la sede del Gruppo di Arezzo, proprio per prendere in esame questo decalogo di punti 4, all'ordine del giorno.

Data la grande importanza dell'argomento da trattare si prega di non mancare!



«Se non hai più idee, non accendi la lampada»



«Se non hai più idee, non accendi la lampada»

Prossima riunione del De

Gruppo, ma soprattutto non permettere al Gruppo di crescere e trasmettere il Messaggio. Non esprimere in Gruppo le proprie debolezze e chiedere umilmente aiuto ma limitarsi alla sola presenza fisica o alla imposizione della propria personalita' e' RUBARE IN A.A..

Il Gruppo, come il singolo, puo' rimanere da solo, ma evidenziando anch'esso le proprie debolezze, deve umilmente chiedere aiuto ad altri Gruppi vicini o, se piu' fortunato, donare il proprio padrinaggio ai Gruppi in difficoltà. Anche il Gruppo puo' RUBARE IN A.A..

Le collette raccolte col cappello non sono del Gruppo; tolto lo stretto necessario per la vita del Gruppo ed accantonata una piccola riserva, tutto il resto e' dell'Associazione, per aiutare l'alcolista che ancora soffre. Se venissi a conoscenza che i soldi che metto volontariamente nel cappello il Gruppo non li usa per aiutare chi ancora soffre mi sentirei in colpa verso DIO e me stesso; A.A. mi ha ridato la vita, un bene che non ha prezzo!

Solo il Gruppo e' in grado di aiutarmi a comprendere l'Anonimato, solo il Gruppo e' in grado di soffocare il mio orgoglio, solo il Gruppo e' in grado di farmi valutare i progressi, solo il Gruppo e' in grado di fornirmi continuamente aiuto nella mia ricerca di Spiritualita'.

Il minimo che io possa fare per gratitudine verso A.A. e' offrire il mio servizio. Servizio che non vuol dire dirigere ma eseguire tutto cio' che il Gruppo mi ordina secondo le mie capacita'. Nel servire devo prestare attenzione a tutte le richieste, sia della maggioranza sia delle minoranze, e non devo distrarmi con le mie idee per rispetto al Gruppo. La proprieta' del Gruppo e' di chi ne ha bisogno, non mia, anche se DIO mi ha concesso l'onore di avviarlo. Senza il Gruppo la mano di A.A. non puo' giungere a chi la cerca e io mi perdo; ecco perche' il Gruppo, un tesoro che DIO mi ha donato, a mia volta lo devo donare.

Devo sempre tenere in mente che sono un ammalato, ammalato mentale e che la malattia tende a farmi vedere le cose sempre difficili. Il programma in realta' e' semplice, io lo vedo difficile. Il Gruppo e' semplice e percio' funziona perfettamente, finche' non intervengo io, complicato, a rendere il tutto difficile. Lasciamolo semplice come l'abbiamo trovato, solo cosi' potra' continuare a vivere.

ALCOLISTI ANONIMI E' UNA ASSOCIAZIONE COMPOSTA DI UOMINI E DONNE CHE METTONO IN COMUNE LA LORO FORZA E LA LORO SPERANZA AL FINE DI RISOLVERE IL LORO PROBLEMA COMUNE E DI AIUTARE GLI ALTRI A RIPRENDERSI DALL'ALCOLISMO.

L'UNICO REQUISITO PER DIVENIRNE MEMBRI E' IL DESIDERIO DI RINUNCIARE AL BERE.

NON VI SONO QUOTE DA PAGARE PER ESSERE MEMBRI DI A.A., IL NOSTRO MANTENIMENTO E' AUTONOMO E AVVIENE ATTRAVERSO LE NOSTRE PROPRIE CONTRIBUZIONI.

A.A. NON E' AFFILIATA AD ALCUNA SETTA, FEDE, PARTITO POLITICO, ORGANIZZAZIONE O ISTITUZIONE, NE' E' SUO INTENDIMENTO IMPEGNARSI IN ALCUNA CONTROVERSIA NE' SOSTENERE OD OPPORSI AD ALCUNA CAUSA. LA NOSTRA UNICA META E' DI RIMANERE SOBRI ED AIUTARE GLI ALTRI ALCOLISTI A RAGGIUNGERE QUESTO STATO DI SOBRIETA'.

COME E' NATA ALCOLISTI ANONIMI E
CHE COS'E' ALCOLISTI ANONIMI

ALCOLISTI ANONIMI NACQUE NEL 1935 AD AKRON, OHIO, QUALE CONSEGUENZA DELL'INCONTRO TRA UN BEN NOTO CHIRURGO (dr. BOB) E UN AGENTE DI BORSA DI NEW YORK (BILL) AMBEDUE ERANO CASI ASSAI GRAVI DI ALCOLISMO ED ERANO DESTINATI A DIVENTARE I FONDATORI DELL'ASSOCIAZIONE OGGI A LIVELLO MONDIALE.

OGGI L'ASSOCIAZIONE AGISCE ATTRAVERSO PIU' DI 160 MILA GRUPPI SPARSI IN TUTTO IL MONDO.

IN ITALIA E' PRESENTE DAL 1972 MA E' SOLO DAL 1979 CHE SI E' DIFFUSA IN MODO CONCRETO.

ORA ESISTONO CIRCA 400 GRUPPI IN ITALIA DEI QUALI CIRCA 80 NEL VENETO.

ALCOLISMO MALATTIA

L'ALCOLISMO COME MALATTIA E' STATO RICONOSCIUTO NEL 1956 DALLA ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA' (O.M.S.);

MALATTIA IRREVERSIBILE PROGRESSIVA E MORTALE.

NONOSTANTE CIO' I MEMBRI DI ALCOLISTI ANONIMI PORTANO LA DIMOSTRAZIONE VIVENTE CHE DALL'ALCOLISMO SI PUO' USCIRE.

FA PER VOI A.A.?

1. Avete talvolta provato a smettere di bere per una settimana (o più) e constatato poi che non ci riuscite?
2. Prendete in malo modo i consigli di quelle persone che tentano di farvi smettere di bere?
3. Avete già provato a controllare il vostro consumo di alcool sostituendo una bevanda con un'altra?
4. Durante gli ultimi dodici mesi vi è accaduto di bere al mattino presto?
5. Invidiate quelli che possono bere senza mettersi nei guai?
6. I problemi derivanti dal vostro consumo di bevande alcoliche si sono aggravati in questi ultimi dodici mesi?
7. Il vostro consumo di alcool vi ha creato delle difficoltà in casa?
8. In occasioni in cui le bevande alcoliche sono limitate, tentate di ottenere qualche bicchiere di più?
9. Contro ogni evidenza, avete continuato ad affermare che sareste stato in grado di smettere da solo quando lo aveste desiderato?
10. Durante questi ultimi dodici mesi, vi siete qualche volta assentato dal vostro lavoro, a causa del vostro consumo eccessivo di alcool?
11. Avete mai avuto delle mancanze di memoria, quando avevate bevuto?
12. Vi siete mai resi conto che potreste ottenere di più dalla vostra vita se non beveste?

“ACCEPTANCE
WAS THE

ANSWER”

L'ACCETTAZIONE ERA LA RISPOSTA

Quando smisi di vivere nel problema e cominciai a vivere nella soluzione, il problema se andò. Da quel momento non ho più sentito l'ossessione di bere. L'accettazione è la soluzione a tutti i miei problemi oggi. Quando sono turbato è perché trovo qualche persona, posto, cosa o situazione, qualche avvenimento della mia vita inaccettabile e non posso trovare serenità finché non accetto quella persona, quel posto o situazione, essere esattamente come deve essere in questo momento. Niente, assolutamente niente succede per errore nel mondo di Dio. Fino a quando non sono stato in grado di accettare il mio alcolismo, non ho potuto rimanere sobrio; a meno che non accetti completamente la vita nelle sue condizioni, non posso essere felice. Ho bisogno di concentrarmi non tanto su ciò che ha bisogno di essere cambiato nel mondo, quanto su ciò che ha bisogno di essere cambiato in me e nel mio atteggiamento. William Shakespeare disse “tutto il mondo è un palcoscenico e tutti gli uomini e donne solamente attori”. Si dimenticò di dire che io ero il critico principale ero sempre in grado di vedere il difetto in ogni persona, in ogni situazione ed ero sempre felice di farlo notare, perché sapevo che tu volevi la perfezione così come la volevo io. A.A. e l'accettazione mi hanno insegnato che c'è un po' di buono nel peggiore di noi e un po' di male nel migliore di noi, che siamo tutti figli di Dio ed abbiamo tutti il diritto di essere qui. Quando mi lamento di me o di te, mi lamento dell'opera di Dio. Per anni sono stato convinto che la peggior cosa che potesse accadere a un bravo ragazzo come me fosse essere alcolista. Oggi penso che sia la miglior cosa che mi sia mai capitata. Questo prova che non so cosa è bene per me, e se non so cosa è bene per me, non so nemmeno cos'è bene o male per te o per chiunque. È meglio quindi se non do consigli, se non credo di sapere che cos'è meglio, ed accetto semplicemente la vita alle sue condizioni, così com'è oggi, in particolare la mia vita per come effettivamente è. Prima di A.A. giudicavo me stesso per le mie intenzioni mentre il mondo mi giudicava per le mie azioni.

“BIG BOOK” pag. 417 - 418