

# NOI ÎNSINE

REVISTA ALCOOLICILOR ANONIMI DIN ROMÂNIA | FEBRUARIE • 2021

## Din cuprins:

### Dragii mei

#### • Mă bucur că sunt cu voi

Primele două femei din AA  
împărtășesc puterea, experiența și speranța

Paginile 33, 34

### Grupa Una

Fran P. despre începuturile AA-ului în România

Pagina 9

### Raport existențial 23/21

Pagina 24

## SCHIMBAREA

În timp ce Comunitatea AA din România împlinește 30 de ani, membrii acesteia devin tot mai mulți și își redefinesc continuu modurile de a se întâlni, de a rămâne în recuperare și de a fi de ajutor unul celuilalt.

# Preambulul AA

Alcoolicii Anonimi este o comunitate de bărbați și femei care își împărtășesc experiența, puterea și speranța cu scopul de a-și rezolva problema comună și de a-i ajuta și pe alții să se însănătoșească în urma alcoolismului.

Singura cerință pentru a deveni membru AA este dorința de a înceta băutul. AA nu percepe nici cotizații, nici taxe de înscriere, ne finanțăm prin propriile contribuții. AA nu se afiliază nici unei secte, nici unei formațiuni religioase sau politice, nici unei organizații sau instituții, ei nu doresc să se angajeze în nici o controversă, nu sprijină și nu contestă nici o cauză. Alcoolicii Anonimi au un singur scop primordial, acela de a rămâne abștinenți și de a transmite mesajul alcoolicilor care mai suferă.

## Aveți nevoie de ajutor într-o problemă legată de consumul de alcool?

Dacă doriți să încetați băutul și vreți să găsiți o întâlnire AA în apropierea dumneavoastră vă sugerăm să aflați mai multe despre Alcoolicii Anonimi la adresa de internet:

[www.alcoliciianonimi.ro](http://www.alcoliciianonimi.ro)

## Declarația de responsabilitate

Când cineva, undeva, strigă după ajutor, vrem ca mâna AA-ului să fie întotdeauna acolo

**Și pentru aceasta: sunt responsabili.**

## Scopul Revistei

„Noi Înșine” este unica revistă a comunității Alcoolicilor Anonimi din România în format tipărit și/sau digital. Scrisă, editată, ilustrată și citită de membrii AA și de alții interesați de programul AA de recuperare din alcoolism, „Noi Înșine” este ancora de salvare care leagă un alcoolic de altul.

Adeesea denumită „întâlnirea noastră tipărită”, „Noi Înșine” comunică experiența, puterea și speranța celor care contribuie la apariția sa și reflectă experiențe de pretutindeni din comunitatea AA din România legate de recuperare, unitate și serviciu. Fondată în 1992, revista „Noi Înșine” nu primește contribuții de la grupuri, și se dorește a fi susținută în totalitate prin vânzări de reviste, cartea și/sau venituri suplimentare.

Faptul că fiecare membru AA are un mod individual de lucru al programului se reflectă în paginile revistei, ca atare articolele nu sunt menite să fie declarații ale politicii de funcționare ale AA iar publicarea vreunui articol nu necesită aprobarea de către AA sau „Noi Înșine”.

„Noi Înșine” este vocea comunității Alcoolicilor Anonimi din România. Editorii și colectivul său redacțional vor fi în primul rând aleși dintre cei care sunt membri AA. În spiritul prieteniei și respectului reciproc, „Noi Înșine” va avea libertatea de exprimare a tuturor aspectelor legate direct de Alcoolicii Anonimi.

Întocmai ca și Alcoolicii Anonimi, nu va exista decât un scop primordial: „Noi Înșine” va încerca să transmită mesajul AA către alcoolici și să practice principiile AA în toate aparițiile sale.”

**Conferința de Servicii Generale din 2018, Piatra Neamț, a recomandat: “Formarea unui colectiv redacțional pentru Revista Noi Înșine coordonat de o persoană aleasă de Conferință și care devine membru al Conferinței. Deoarece fiecare număr al revistei “Noi Înșine” nu trece prin procesul de aprobare a Conferinței, Conferința recunoaște “Noi Înșine” drept revista Alcoolicilor Anonimi din România.”**

## *Anul 2021 marchează al 30-lea an de existență al nostru, al Alcoolicilor Anonimi din România,*

și ne dorim ca acest număr al revistei să acompanieze întocmai sărbătoarea noastră. Am ales să republicăm, în întâmpinarea Convenției Aniversare „30 de Ani AA România” (pentru organizarea căreia suntem profund recunoscători Fundației Timișoara ‘89) și în dorința de a ne reaminti începuturile încercate de greutate ale AA-ului în România, articole scrise în Grapevine de către Fran P., cel care a pus bazele comunității cunoscând-o pe Rodica în 1985 (pag. 9,11,13), și de către Bill W. în perioada în care comunitatea mondială a Alcoolicilor Anonimi împlinea 30 de ani (pag. 25, 29). Tot în spiritul recunoștinței față de eroina începuturilor de la Timișoara, mare parte a articolelor sunt scrise de către prietenele noastre din AA (începând cu pag. 18).

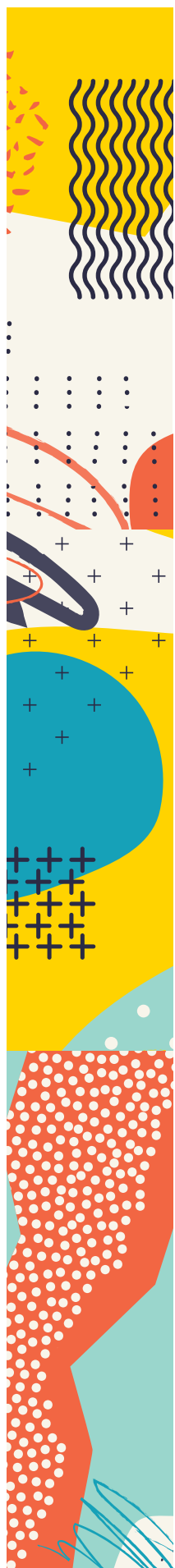
Dorim să readucem la lumină numere trecute ale revistei prin republicarea acestora într-o ediție aniversară și pentru asta facem apel la voi și mulțumim celor care ne-au ajutat până acum (pag. 32); totodată vrem să ne mărim echipa.

În tot acest timp dificil și provocator pentru noi toți, speranța rămâne îndreptată către alcoolicul care încă mai suferă. Deși, din cauza crizei mondiale de sănătate, nu am putut organiza o Conferință de Servicii Generale, acest lucru nu ne-a împiedicat să găsim soluții virtuale pentru a rămâne în contact.

Revista „Noi Înșine” este poate cel mai actual instrument al Pasului 12 în efortul nostru comun de a ajunge la alcoolici, fie în spitale, în centrele de consiliere, de detoxifiere, închisori sau chiar în rândurile celor cunoscuți nouă.

Să ne bucurăm împreună de primăvară și să nu uităm că sărbătorile sunt un moment minunat pentru a ne aminti de semenii noștri alcoolici care nu pot ajunge la noi.

*Echipa editorială*  
info@noiinsine.ro



+ Mesaj aniversar al GSB AA Romania .....	6
+ AA România: Începuturile.....	7
+ Istorie în oglindă .....	8
+ Grupa Una.....	9
+ Pelerini la Castel .....	11
+ În Grapevine.....	13
+ Mesaj de la Bill .....	15
+ Prelegere de la conferința AA din noiembrie 1992 Timișoara (Dr. Georgeta Cocian).....	16
+ Când psihoterapia face 12 pași.....	18
+ Familia și iluzia .....	19
+ Magia primului an abstinent.....	20
+ Povestea mea pe scuuurt .....	21
+ Fundul sacului și intrarea mea în comunitatea AA .....	23
+ Raport existențial: 23 de ani de consum versus 21 de ani de abțință .....	24
+ Rugăciunea Sfântului Francisc .....	25
+ De la tristețe la bucurie (de la agonie la extaz/ de la moarte la viață/de la patru la zero).....	27
+ Să ne ghidăm serviciile .....	28
+ Responsabilitatea este tema noastră .....	29
+ Dragii mei.....	33
+ Mă bucur că sunt cu voi.....	34

## 12 Pași

- 1 Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului - că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.

---

- 2 Am ajuns la credința că o Putere superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.

---

- 3 Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija unui Dumnezeu *așa cum Îl înțelege fiecare dintre noi*.

---

- 4 Am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.

---

- 5 Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.

---

- 6 Am consimțit fără rezerve ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.

---

- 7 Cu umilință, I-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile.

---

- 8 Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut necazuri și am consimțit să reparăm aceste rele.

---

- 9 Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.

---

- 10 Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.

---

- 11 Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu, *așa cum Îl înțelege fiecare dintre noi*, cerându-i doar să ne arate voia Lui în ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.

---

- 12 După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor alcoolici și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

## 12 Tradiții

- 1 Este necesar ca prosperitatea noastră comună să se afle pe primul loc; restabilirea personală depinde de unitatea comunității AA.

---

- 2 Întru atingerea scopului nostru comun, de grup, nu există decât o autoritate fundamentală: un Dumnezeu al iubirii așa cum se poate exprima El în conștiința noastră de grup. Liderii noștri sunt doar servitori de încredere; ei nu guvernează.

---

- 3 Singura cerință pentru a deveni membru AA este dorința de a înceta băutul.

---

- 4 Este bine ca fiecare grup să fie autonom în toate privințele, cu excepția chestiunilor care afectează alte grupuri sau AA în ansamblu.

---

- 5 Nici un grup nu are alt scop primordial unic decât să transmită mesajul său alcoolicului care mai suferă.

---

- 6 Este foarte necesar ca nici un grup AA să nu sprijine, să nu finanțeze și să nu intituleze ca AA nici un alt organism, înrudit sau nu cu Alcoolicii Anonimi, ca nu cumva problemele de bani, proprietate sau prestigiu să ne distragă de la obiectivul nostru primordial.

---

- 7 Este bine ca fiecare grup AA să se autofinanțeze după nevoi și să refuze contribuții din afară.

---

- 8 Este important ca Alcoolicii Anonimi să rămână mereu neprofesioniști, dar centrele noastre de servicii pot angaja personal calificat.

---

- 9 Este bine ca AA, ca și comunitate, să nu aibă o organizare strictă vreodată, dar putem constitui consilii sau comitete de servicii direct responsabile față de cei în slujba cărora se află.

---

- 10 Comunitatea AA nu exprimă nici o opinie referitoare la vreun subiect exterior; este foarte important ca numele AA să nu fie amestecat niciodată în controverse publice.

---

- 11 Politica noastră de relații publice se bazează mai degrabă pe atragere decât pe reclamă; ne este întotdeauna necesară păstrarea anonimului personal la nivel de presă, radio, film.

---

- 12 Anonimatul este baza spirituală a tuturor tradițiilor noastre și ne reamintește neîncetat să plasăm principiile deasupra personalităților.

# Mesaj aniversar al GSB AA Romania

*Sunt 30 de ani de când la Timișoara a avut loc prima întâlnire AA și de atunci mii de bărbați și femei neputincioși în fața alcoolismului și-au găsit abținerea și odată cu ea au găsit un alt mod de a trăi; au găsit o comunitate vie în care-și oferă sprijinul reciproc pentru păstrarea abținerei, au găsit sute de prieteni cu care își împărtășesc drumul abținerei. Da, întâlnirea AA este locul în care se produce SCHIMBAREA. Întâlnirea AA este locul în care sunt îmbrățișați cu inima nou veniții, sunt ascultate împărtășirile sufletelor obosite fără a fi judecate și este răspândită bucuria abținerei.*

*Sunt 30 de ani de căutări, de dăruiri, de împliniri așa cum au reușit a fi ele, în care comunitatea a învățat să se bucure tot mai mult să fie împreună. La început în comunități mici, ca apoi bucuria să se „molipsească” la tot mai mulți. Dacă la început bucuria sărbătoririi acestei zile de început al AA România era doar a Timișoarei acum suntem în fața unei mari bucurii naționale! Suntem cu toții plini de recunoștință pentru darul atât de valoros ce ne-a fost oferit prin organizarea acelei prime întâlniri!*

*Acum, la 30 de ani de la acel eveniment, Comunitatea AA din România are o Conferință Națională de Servicii care se îngrijește de binele întregii comunități și împuternicește pe cei care se oferă să transpună în fapte tot ceea ce este bun pentru noi toți!*

*Cu toate că această sărbătoare a noastră are loc în mijlocul unei pandemii care ne-a afectat profund modul nostru de relaționare și care i-a furat pe unii dintre membrii noștri, ne exprimăm speranța în zile frumoase și senine pentru toți. Abținerea este un mare dar! Să continuăm să ni-l dăruim!*

***La Mulți Ani AA Romania!***

***La Mulți Ani AA Timișoara!***



Aceasta frumoasă sărbătoare de 30 de ani este pentru mine ca un balsam pentru suflet, deoarece la cât de bine mă simt și liniștit după 17 ani de la cunoașterea AA-ului și 12 ani de abținere aș vrea să vă mărturisesc tuturor cât de recunoscător sunt programului AA care mi-a adus echilibrul interior și mulțumirea sufletească de a avea o familie în care domnesc pacea și înțelegerea. Mulțumesc tuturor membrilor AA pentru abținerea lor și felicitări Grupa Una Timișoara pentru existența lor. Sănătate tuturor!

**Gelu**

Drumul meu în acest program a început după ani mulți de suferință, în principal din cauza alcoolului, în mai 2010 în urma citirii unui amplu material despre alcool și alcoolism, publicat de un medic din Timișoara, întors din America în anii 90. Erau date amănunte despre aceasta boala „alcoolism”, grupurile AA și soluția comună în 12 Pași. Am avut o trezire la

realitate și am zis ca aici e locul meu. După mai bine de cinci ani, cu recăderi, căutări, întrebări, mi-am găsit drumul spre o viață în abținere, frumoasă, împlinită, senină, cu bune și cu mai puțin bune. La mulți și binecuvântați ani AA-ului din Timișoara și din România. Sunt veșnic recunoscător pentru abținerea și viața pe care o trăiesc acum.

**Mitică**

Dacă mișcarea Alcoolicii Anonimi a pornit printr-o întâlnire între doi alcoolici, după mai bine de 55 ani în România acest drum a pornit prin două alcoolice. Dorința lor de abținere se resimte și acum în fiecare dintre noi iar bucuria împărtășirii abținerei este ceea ce ne călăuzește, ne unește și ne ține împreună. Da, împreună putem face ceea ce nu am putut face singuri! Eu unul nu aș putea rămâne abstinent singur, așa cum nici ceilalți nu ar putea rămâne abștinenți singuri. Dar putem rămâne abștinenți împreună! Și ce minunat este până la urmă că suntem

oarecum obligați să facem asta împreună! Oricum altceva nu prea avem ce alege. Ce drum minunat! Mulțumesc AA! Mulțumesc Grupa Una Timișoara!

Mircea

30 de ani de abțință, 30 de ani de trăit în soluție, este darul lui Dumnezeu pentru noi toți. O comunitate mică, dar cu o forță a inimii de neegalat a găsit calea spre o viață lipsită de fuga în alcool și modul în care sufletul să zâmbească. La mulți ani, Timișoara! La mulți Alcoolicilor Anonimi din România!

Elena

Era prin 2010 când am cunoscut AA-ul. Era toamnă la Piatra Neamț, după care tot toamnă târziu la Cluj când eram în așteptarea participanților la conferințe și mai mereu când apăreau cei cu abțință mai mare de 10 ani, cei mijlocii exclamau: „Apar dinozaurii!”. Credeam, cu gândirea de atunci, când călcau pământul că parcă voiau să arate că stăpânesc ceea ce au sub picioare, dar mai târziu când am ajuns și eu la abțința lor, am reușit să înțeleg ce aveau ei atunci și nu aveam eu. Numai că azi cei din generația aceea n-au stat pe loc și au intrat în „Clubul celor 30”. Îi iubesc și pe cei ce pășesc pe Pământ, dar nu îi uit nici pe cei care l-au părăsit. Noi cei de azi și de mâine din AA trebuie să fim mesagerii Timișoarei pentru a ajunge LA MATURITATE! Cu mult drag.

Dorel

Sunt bucuros să pot să fiu parte a sărbătorii noastre ce marchează 30 de ani de la prima întâlnire AA în România. Gândurile mele sunt pline de recunoștință pentru cei care m-au primit în marea și noua mea familie – AA România, precum și celor cărora le-am putut fi de ajutor și pentru care, împreună cu voi, am făcut ca mâna AA-ului să fie întotdeauna întinsă. La mulți ani AA România! La mulți ani AA Timișoara!

Daniel

# AA România: Începuturile

Alex, Arad

Dragi prieteni, am avut norocul să cunosc AA-ul în iunie 1992 la Timișoara. Atunci eram internat la Spitalul de Psihiatrie Văcărescu din Timișoara. Eram internat pentru dezalcolizare (a nu știu câta oară!). Tocmai terminasem tratamentul pentru sevraj când doctorița m-a chemat la ea în cabinet și mi-a zis:

- *De mâine mergi la Alcoolicii Anonimi, și mi-a dat o adresă.*
- *Doamna doctor, cine sau ce sunt Alcoolicii Anonimi?*
- *O să vezi.*

Nu știam nimic despre AA, dar cred că la vremea aceea puțini din țara asta auziseră de AA.

În iunie 1992 Grupa Una Timișoara funcționa deja de un an și jumătate și avea 14 membri. Atunci, acolo printre alții am cunoscut-o și pe Rodica, care a înființat primul Grup AA din Timișoara și din țară. Dar să vedem cum.

În 1985 a venit în Timișoara un profesor universitar american, Fran. A venit cu treburi oficiale să predea ceva la universitate, numai că Fran era alcoolic și făcea parte dintr-un grup AA din SUA. Primul lucru pe

care îl face un alcoolic anonim când ajunge într-o altă țară este să caute un grup. Fran nu a găsit așa ceva în Timișoara și atunci s-a gândit să înființeze unul. Îi lipseau întrunirile însă. Cum necum a cunoscut-o pe Rodica care era alcoolică și care vorbea bine engleză. Era profesoară de limba engleză și preda undeva la o școală din Județul Timiș unde făcea naveta. Ne povestea la grup cum începea băutul pe tren și uneori nu mai era în stare să își țină orele. Din cauza alcoolului avea mari necazuri la serviciu dar și acasă, așa că a fost foarte entuziasmată când Fran i-a propus să înființeze un grup AA. Zis și făcut! Au înființat un grup de trei persoane: Fran, Rodica și Viki.

Au început întrunirile cu mult entuziasm dar după a treia sau a patra întrunire au fost vizitați de Securitate și li s-a interzis să se mai întâlnească. A venit și vremea ca Fran să se întoarcă în SUA. Rodica a rămas singură și fără grup și atunci a început o corespondență intensă cu Fran, pe tema programului AA. Pe vremea aceea corespondență însemna să te așezi la masă, să scoți o coală de hârtie să scrii pe ea, să bagi hârtia în plic, să lipești timbre pe plic, să o pui la cutia poștală și să aștepti 2-3 săptămâni să primești răspuns. Nu e-mail, nu WhatsApp. Această corespondență a ajutat-o

## In Timișoara a luat ființă prima comunitate de Alcoolici Anonimi din România

Februarie 1991 — Medicul psihiatru Georgeta Cădărean solicită Asociației CHRISTIANA un mic spațiu pentru ședințele săptămânale ale Alcoolicilor Anonimi din Timișoara. 27 febr. 1991 — prima ședință, participă 4 alcoolici. 27 febr. — 4 iunie 1991 — participanții fluctuează după principiul „eu doresc să mai beau” sau „A.A. nu-mi oferă ce eut”; un singur membru își menține abțința în tot acest interval. 14 iunie 1991 — un al doilea participant devine abstinent prin metoda A.A. Octombrie — noiembrie 1991 — grupul se mărește la patru membri. Febr. 1992 — aderă trei membri noi, dintre care unul din Reșița. Până în iulie 1992, grupul AA, primul de acest gen din țară, numără 14 membri abștinenți prin metoda AA.

AA este un program de viață fără alcool. Singura cerință pentru a fi membru al comunității este dorința de a înceta băutul. AA păstrează anonimatul membrilor ei care își împărtășesc experiența proprie. Membrii AA știu că alcoolismul este o boală genetică ce poate fi oprită din evoluție printr-un program în 12 pași. Fără medicamente, fără experți, prin abțință spirituală, reciprocă, bazată pe onestitate.

La începutul anului 1992, numărul estimativ al celor care fac parte din grupuri de Alcoolici Anonimi în întreaga lume era de 2.120.130 membri. La aceștia se adaugă acum și cei 14 membri din Timișoara.

Pagină realizată de  
BRÎNDUȘA ARMANCA

să rămână abstinentă – conform spuselor ei în acea perioadă făcea programul ca "loner" (singuratic). Anii au trecut și a sosit și 1990, primul an după căderea comunismului în România dar și anul când comunitatea AA din SUA sărbătorea 55 de ani de la înființare. La Seattle, în perioada 5-8 iulie, urma să aibă loc Convenția Internațională AA: „AA's Ninth International Convention – Fifty Five Years – One Day at a Time” – July, 5-8. Fran și alți membri AA din State nu au uitat de Rodica.

Foarte rapid au strâns bani ca să îi plătească drumul și astfel ea a ajuns la Seattle. Acolo erau deja peste 45.000 de membri AA din 71 de țări. Pentru Rodica a fost o experiență deosebită, mai ales când a defilat cu drapelul României în fața a mii de participanți iar speaker-ul spunea la difuzor povestea ei. Atunci toți participanții s-au ridicat în picioare și au aplaudat-o. Era o vedetă, venea dintr-o țară unde AA-ul a fost interzis și totuși a reușit să rămână abstinentă, doar prin corespondență.

***Rodica muncea din greu ca să avem materialele necesare desfășurării întrunirilor. Traducea din engleză, bătea la o mașină de scris și pe urmă multiplica cu un șapirograf materialele ca să avem cu toții ce studia.***

Dar șederea ei la Seattle nu a fost doar sărbătoare, a participat intens la întruniri AA încercând să învețe cât mai multe despre acest program. S-a întors în țară hotărâtă să înființeze un grup la Timișoara. A reușit cu ajutorul medicilor să obțină un spațiu la Asociația Christiana de pe Bd. Mihai Viteazul. Așa că în 27 februarie 1991 a avut loc prima întrunire AA din România cu participarea a 4 alcoolici. În perioada 27 februarie - 14 iunie 1991 participanții fluctuează, dar în 14 iunie un al doilea participant devine abstinent. În perioada octombrie - noiembrie, grupul se mărește la 4 membri.

În februarie 1992 grupul sărbătorește un an de la înființare iar Rodica sărbătorește 7 ani de abstenență. Tot în februarie aderă încă 3 membri noi la grup. Grupul are și un nume: Grupa Una Timișoara. Între timp cu ajutorul preotului de la Biserica Catolică Sfânta

Ecaterina (Str. Bolyai - fostă Pietrosul) mai obțin un spațiu și întrunirile se desfășoară alternativ. Mai târziu, spațiul de la Christiana a fost pierdut și a rămas doar cel de la biserică. Când am ajuns eu la Grupa Una, în iunie 1992, eram 14 membri AA.

Rodica muncea din greu ca să avem materialele necesare desfășurării întrunirilor. Traducea din engleză, bătea la o mașină de scris și pe urmă multiplica cu un șapirograf materialele ca să avem cu toții ce studia. În 26 și 27 noiembrie 1992 a avut loc un „maraton informațional”, legat de AA, la Universitatea din Timișoara. În 27 noiembrie, în Aula Magna a Universității Timișoara, a avut loc o conferință informală despre AA. Au fost invitați studenți, ofițeri din Poliție, medici psihiatri din Timișoara și Arad iar sala a fost plină. Tot în 1992 Rodica a început redactarea revistei „Noi Înșine” o revistă scrisă de alcoolici pentru alcoolici. În 27 noiembrie 1992 s-a înființat un grup AA și la Arad iar eu am fost printre cei 4 alcoolici care făceau parte din grup. Cam atât despre începuturile AA-ului în România. M-a ajutat să îmi amintesc de toate acestea, Lali de la Grupa Una Timișoara, pentru că el face parte din grup din februarie 1992. Vă doresc abstenență senină tuturor! ■



## Istorie în oglindă

Sașa, București

Mai bine de jumătate de secol a trebuit să treacă de la apariția sa până ce spiritul călăuzitor și vindecător al AA-ului, trimis de bunul Dumnezeu pământenilor, să ajungă pe meleagurile noastre.

Ori tocmai fiindcă Dumnezeu lucrează prin oameni, iată că se găsi și la noi omul potrivit la locul potrivit, în momentul potrivit, gata să-l primească, astfel încât – condițiile fiind prielnice – misiunea lui salvatoare să continue și pentru acei români, care încă băjbăiau neputincioși prin aburii înșelători ai alcoolului.

În ceea ce mă privește nu pot să fiu decât recunoscător acestui spirit și comunității AA din România care de treizeci de ani îl găzduiește și îi sporește neostoit prețioasele daruri.

Pot să vă mărturisesc sincer faptul miraculos că AA-ul, prin grația lui Dumnezeu, m-a întors din drumul sordid și pe care aș fi sfârșit lamentabil printr-o moarte urâtă, și m-a propulsat în noua mea viață în abstenență. O viață liniștită și împlinită, nefalsificată de licorile bahice.

Era trecut de anul al doilea al AA-ului în România (primul pas fusese făcut de Rodica la Timișoara în 1991, după ce curajoasa femeie încercase înainte de 1989 să deschidă un grup AA însă i-a fost interzis din cauza condițiilor politice).

Iată că deschiderea primului grup AA a reușit în februarie 1991.

1994, 2 ianuarie. În București funcționa deja de șase luni primul grup, și al doilea din țară, când am cunoscut prima oară AA-ul. Grup care a luat ființă cu ajutorul neprecupețit al doamnei doctor Doina Constantinescu și al primilor doi abștinenți AA din București, Petrică și Marian. Datorită acestor inimoși oameni și programului AA am fost și eu grațiat, eliberat din sclavia alcoolului chiar de ziua mea de naștere (2 ianuarie), zi în care m-am născut a doua oară. ►►

Petrică (Dumnezeu să-l odihnească) și Marian mă primiră cu sufletul deschis, lucru care m-a încurajat să rămân în abținerea lângă ei la grup și să transmit mai departe mesajul AA. Unu lucru era clar: nu mai eram singur și împreună am reușit să stăm abținenți și să ajutăm și pe alții să rămână abținenți.

Îmi aduc aminte cu plăcere de anii de pionierat ai AA-ului care au trecut parcă prea repede. Aveam 39 de ani și cu entuziasmul noului venit care a descoperit o viață nouă, cu un elan nou chiar și pentru mine, am participat la sute de întâlniri AA, la convenții care mi-au întărit abținerea și au consolidat AA-ul în România.

**...primul pas fusese făcut de Rodica la Timișoara în 1991, după ce curajoasa femeie încercase înainte de 1989 să deschidă un grup AA însă i-a fost interzis din cauza condițiilor politice**

Cu inerentele durerile ale creșterii, învingând obstacole administrative, idei preconcepute, AA-ul a crescut, s-a dezvoltat, noi și noi grupuri luând ființă în orașe mari sau mici, la Piatra Neamț, Cluj, Baia Mare, Suceava, Craiova, Iași, Bacău, Brașov, ba chiar și în localități mai mici de pe tot cuprinsul țării, ajutând alcoolicii să își schimbe viața.

Privesc retrospectiv cei „30 de ani de AA în România” și revăd chipuri de prieteni dragi (unii din păcate plecați dintre noi) și multe, multe chipuri noi – fapt ce ne dă certitudinea unui AA România prosper; iar asta îmi dă imbold de a continua pe drumul bunăstării și seninătății în abținere.

În fapt, participând la viața comunității AA, la prosperitatea AA, reedităm și iar reedităm ceea ce precursorii noștri au făcut: transmiterea mesajului către alcoolicii care mai suferă, contribuind la creșterea numărului membrilor comunității, aplicând filozofia AA și a fondatorilor acestuia în viața personală a fiecăruia dintre noi și în viața comunității.

Iar în încheiere vă mulțumesc pentru abținerea mea și că mi-ați dăruit acest mod de viață. ■

## Grupa Una

Fran P., Spokane, Washington

*Grapevine, iulie, 1990*

Soția mea și cu mine am trăit în România în perioada 1984-1985 și, în tot acest timp - în liniște, pentru a evita atenția unui guvern neîncrezător - ne-am întâlnit împreună sub numele Grupul AA Numărul Unu (Grupa Una) în apartamentul nostru din Timișoara, România. Băutura tradițională, țuica, un fel de coniac de prune, ne-a fost oferită peste tot și a trebuit să învățăm să spunem „nu mulțumesc” cu tact și fără să ne jignim sau să supărăm gazdele. De Crăciun, am plecat din România, călătorind cu Orient Express din Transilvania prin Ungaria până în Austria la Viena. Cât de emoționant a fost să fii într-o țară liberă, cu lumini strălucitoare, produse de patiserie și magazine umplute cu mărfuri de orice fel - un contrast evident față de România sumbră, cu rafturile goale și o suferință prezentă peste tot. A fost o bucurie incredibilă să găsim o minunată întâlnire AA în pădurile Vienei - prima noastră întâlnire în multe luni, cu mai mulți participanți decât noi doi!

Soția și copiii mei au fost nevoiți să zboare acasă în statul Washington așa că m-am urcat înapoi în anticul Orient Express pentru a face lungă călătorie înapoi spre România și Timișoara. Și ceea ce nu aș fi putut spune atunci, din cauza posibilelor pedepse ale autorităților statului, pot să spun în sfârșit acum.

**Juliet a spus: „Am nevoie atât de mult să aud mesajul pe care îl aduci tu din America. Te-am auzit ținând cursuri la universitate și a fost ceva despre ceea ce tu ai vorbit și vreau să știu”.**

Trenul local, vechi, m-a adus în cele din urmă, singur și trist, în Timișoara înghețată unde m-am ocupat de predarea literaturii la universitatea de acolo. Cu siguranță am văzut mulți candidați pentru Grupa Una, dar am ezitat destul de mult să spun ceva oricui într-o

țară în care suspiciunea și frica erau un fapt cotidian al vieții. Dacă un român se asocia sau socializa cu un american în afara sălii de clasă a universității, el sau ea trebuia să depună un raport la poliția secretă (Securitatea) explicând circumstanțele. Am avut motive să cred că în apartamentul meu au fost montate microfoane și a trebuit să fim foarte atenți la ceea ce se spunea în scrisori sau prin telefon. În plus, guvernul era foarte ostil față de orice club sau organizație nou înființate sau diferite de ceea ce exista, temându-se că astfel de structuri ar putea fi o acoperire pentru activități politice „conspirative”. Din câte mi-am dat seama, niciun român nu auzise vreodată de Alcoolicii Anonimi, așa că am păstrat tăcerea, menținând contactul cu comunitatea AA ca singuratic („loner”) prin citirea literaturii AA și prin redarea cu volum redus a casetelor în dormitorul meu.

Toate acestea s-au schimbat când Julieta (așa cum o voi numi) a venit la apartamentul meu într-o noapte întunecată. Julieta este o tânără româncă atrăgătoare, bine educată și fluentă în limba engleză. Călătorește cu trenul în fiecare zi într-un sat din apropiere, unde predă la școală până după-amiaza târziu, și se întoarce din nou cu trenul la Timișoara. Iată-o, stând în apartamentul meu, neliniștită și temătoare. Mi-a făcut semn că vrea să scrie ceva, așa că i-am dat un carnet IBM vechi de pe biroul meu. Pe el a scris: „... te rog să nu spui niciun cuvânt despre ceea ce vezi aici. Am nevoie de o discuție lungă și secretă cu tine ... hai jos. Voi aștepta pe stradă”. A ieșit pe ușă apoi; Am așteptat un minut sau două, mi-am pus haina și am coborât scările întunecate și am ieșit afară. Am urmat-o într-o clădire din apropiere până la un apartament. Înăuntru, într-o sufragerie slab luminată, mama ei stătea și bea ceai. Julieta m-a prezentat mamei sale, a făcut două cafele „ersatz” și apoi ne-am așezat cu toții în jurul mesei din sufragerie.

Juliet a spus: „Am nevoie atât de mult să aud mesajul pe care îl aduci tu din America. Te-am auzit ținând cursuri la universitate și a fost ceva despre ceea ce tu ai vorbit și vreau să știu”. Eram confuz despre ce să spun - cu siguranță eram departe, în acel moment, de a mă gândi la alcoolism și AA - așa că am început să vorbesc despre viața mea la universitatea din America. Cumva,

În următoarele propoziții, am făcut un fel de referire la alcool sau băut. Dintr-o dată, ochii Julietei s-au luminat și a spus: „Știi, am câștigat o mașină ca premiu și m-am îmbătat și am avut un accident și am făcut-o praf”. Tresărisem - am rămas uimit și am simțit acea stranie și mistică identificare cu un alt alcoolic; am inspirat adânc și am început să vorbesc despre băutul meu și am găsit AA-ul și despre ce era vorba în AA. Juliet stătea perfect nemișcată, cu ochii din ce în ce mai mari. Și apoi a izbucnit, povestindu-mi despre băutul ei. Niciunul dintre noi nu a putut vorbi suficient de repede pentru a ne povesti totul - și amândoi am trăit acel moment de bucurie, cunoscut de toți cei din comunitatea noastră, când ne împărtășim experiența, puterea și speranța. În acea clipă uimitoare, Juliet și-a dat seama de ce voia acea discuție „secretă” cu mine; simțise prezența programului în mine, deși eu nu am menționat-o niciodată.

Fericirea și ușurarea ei erau vizibile. La un moment dat am spus „Așteaptă!” și am fugit pe scări până la apartamentul meu unde am luat, cât am putut ține cu brațele, literatură AA. Alergând înapoi la apartamentul Juliet, am pus totul pe masa din sufragerie. „Iată,” am spus, „toate acestea sunt pentru tine de citit - cât de curând le citești!”

Și le-a citit și le-a studiat! Grupa Una a avut primul său membru român și Juliet s-a dovedit a fi întruchiparea visului oricărui care face Pasul 12. Aveam o întâlnire aproape în fiecare zi, dar trebuia să fim foarte atenți la Securitate. Apartamentul meu era scos din schemă, ca și al ei de altfel. Julieta dorea să facem Pasul 12 către o prietenă, pe care o voi numi Victoria, și așa am avut adesea întâlniri în apartamentul ei „sigur”, de obicei într-un dormitor din spate. Uneori ne întâlneam la piața în aer liber și ne plimbam pe străzile Timișoarei, ținând cont să tăcem când alți oameni mergeau în apropiere. Alteori țineam întâlnirea, stând pe băncile parcului. Întotdeauna ne temeam de Securitate, dar Julieta spunea: „Nu-mi pasă, AA este mai importantă pentru mine decât frica de Securitate!”

Juliet s-a adaptat foarte bine la programul AA. Mi-a pus mai multe întrebări decât am putut răspunde vreodată. Presupunând, pentru început, că sunt „expertul” în AA, ea a simțit că ar trebui să știu totul. Cu mama ei și cu mamele altor români nou introduși în program, a existat o altă problemă: au presupus că eu sunt „puterea superioară”

trimisă din America pentru a-și ajuta copiii! A fost nevoie de o discuție cu alcoolicii și membrii familiei pentru a-i convinge că nu sunt decât un alt bețiv din America care găsisse, prin intermediul Alcoolicilor Anonimi, o cale să rămână abstinent în fiecare zi la rândul ei și că nu sunt nici special, nici unic, cu siguranță nu un „miracol”!

*Juliet a spus: „Am nevoie atât de mult să aud mesajul pe care îl aduci tu din America. Te-am auzit ținând cursuri la universitate și a fost ceva despre ceea ce tu ai vorbit și vreau să știu”.*

Dar credința lor în AA m-a emoționat până la lacrimi. Spre exemplu: în primul weekend când Juliet a avut literatura, a rămas acasă. Luni, am observat că părea destul de obosită. Când am întrebat-o de ce, a spus că stătuse să copieze Cartea Mare de mână. Șocat, i-am spus că îi dau copia mea pentru totdeauna și că nu trebuie să copieze niciun cuvânt.

era mereu în căutarea potențialilor membri. Îmi amintesc de un Pas 12 făcut către o româncă într-un bar aglomerat, zgomotos, cu Juliet traducând pentru mine în timp ce încercam să explic Pașii și Tradițiile AA. Aerul era plin de fumul albastru al țigărilor turcești, iar zgomotul făcea conversația aproape imposibilă. Cu toate acestea, chiar și în acest mediu exotic, mesajul AA a fost recepționat cumva.

Grupa Una a rămas un grup funcțional în ultimele cinci luni în care am fost în România, iar Julieta a lucrat Pasul 5 cu mine. Am crezut că ne ținem departe de Securitate, dar cu o zi înainte să plec, am fost ținut la universitate sub un anume pretext. Când m-am întors acasă la apartamentul meu, cineva fusese acolo. Casetele mele personale și casetele despre AA au fost șterse electronic. Am simțit că trebuie să-i spun Julietei și celorlalți și ei s-au prefăcut că nu e mare lucru (sau că nu le pare rău) și mi-au zis să nu îmi fac probleme. Plecarea din Timișoara a fost dificilă - ceva asemănător cu o moarte, având în vedere circumstanțele - dar ne-am luat rămas bun cu dragoste, trenul a început să se miște și valurile de lacrimi au continuat să fie simțite până când am dispărut în depărtare. Am fost zguduit de ceea ce se întâmplase și, pen-



Grupa Una s-a dovedit a fi un grup călător - întâlnindu-se dintr-un loc în altul, după cum au impus circumstanțele. Uneori peripatetic (în stilul discursurilor lui Aristotel), grupul alterna crescând sau scăzând în număr. Julieta

tru a-mi confirma temerile, trenul s-a oprit brusc la graniță și grănicerii, în asociere cu Securitatea, au venit direct după mine, m-au scos din tren și m-au dus într-o cameră mică pentru interogatoriu. Au pus multe întrebări

despre studenți, colegi și prieteni, dar eu nu le-am spus nimic. M-au avertizat „să nu scriu rău despre România” și mi-au căutat temeinic bagajele, vrând să găsească manuscrise. Acest lucru a continuat timp de aproximativ o oră, dar n-au găsit nimic incriminator. Gardienii au strigat în cele din urmă: „Întoarce-te în tren!” și am făcut-o. Trenul zvâcni și în câteva minute eram în Iugoslavia.

**„Este cea mai mare minune că nu m-am atins de băutură în tot acest timp oribil. Ce m-a ținut abstinentă dacă nu un Dumnezeu iubitor? El a vrut să supraviețuiesc până acum și și-a făcut treaba. Nu a dat greș în cazul meu.”**

Întorcându-mă în America, am scris și am făcut schimb de scrisori cu Julieta cât de des am simțit că pot și vorbeam din când în când și prin telefon. Am convenit asupra unui cod simplu în litere care ne-a servit bine și am fost destul de prudenți la telefon. Nu am putut niciodată să-i spun despre experiența mea la graniță și ne-am temut amândoi să vorbim deschis despre AA. Era prea riscant să-i trimit literatură AA; în schimb, am încercat să-i spun indirect cât de mult sprijin l-au avut ea și ceilalți aici, pentru că oriunde am mers în America, membrii AA doreau să știe cum merge Grupa Una. Și astfel a trecut timpul - patru ani lungi. Și apoi, spre încântarea noastră, a avut loc revoluția și brusc AA a putut fi scos la iveală.

Scrisoarea de la Juliet a ajuns la trei săptămâni după revoluție. Dar când am citit-o, lacrimile au început să îmi curgă. Mi-am dat seama că am nu avut succes cu Grupa Una evitând Securitatea, că ochii lor au fost pe noi, probabil de la început. Julieta a scris aceste rânduri care mi-au frământat inima:

„Ei [Securitatea] m-au vizitat la șase luni după ce ai părăsit România ... Profund disperată și speriată de moarte de prezența lor, am decis că nu pot pierde AA pentru că alcoolicii români au nevoie de program și nu pot coopera cu Securitatea - ceea ce a rămas a fost compromisul, minciuna. Am crezut că este voia lui Dumnezeu; nu voi ști

niciodată dacă am avut dreptate. În niciun caz nu mi s-a permis să corespund fără să raportez subiectul fiecărei scrisori și al fiecăruia dintre apelurile telefonice.

„Nu le-am spus mai mult decât ceea ce am crezut că au aflat deja ... și s-au prefăcut că sunt mulțumiți. Dar prezența lor pe care o simțeam în aer aproape m-a ucis prin frică, plângere de milă și depresie ... Cuvintele comunitate, cooperarea, grup și Dumnezeu trebuiau evitate cu orice preț, fiind considerate ilegale. Curajul și chinul sunt noțiuni pe care le învăț extrem de încet și nu am vrut să ajung în închisoare.

„Într-un cuvânt, în toți acești ani am fost speriată până la moarte și nu ți-am spus adevărul... Am fost singurul membru AA aici iar ei [Securitatea] ar fi spus că AA este politică dacă aș fi acționat ca un revoluționar. Așadar, a trebuit să aștept și să sufăr alături de oamenii mei.

„Este cea mai mare minune că nu m-am atins de băutură în tot acest timp oribil. Ce m-a ținut abstinentă dacă nu un Dumnezeu iubitor? El a vrut să supraviețuiesc până acum și și-a făcut treaba. Nu a dat greș în cazul meu.”

În fața acestui curaj dovedit, greutățile, handicapurile, condițiile represive păreau doar să întărească hotărârea de a menține programul AA viu și central în viața de zi cu zi. Și astfel Grupa Una este într-adevăr vie și sănătoasă. Programul și-a făcut treaba, așa cum a făcut întotdeauna. Este posibil ca întunericul să se îndesească, dar lumina AA-ului nu s-a stins niciodată, iar acea lumină poate acum să înflorească și să devină din ce în ce mai strălucitoare, nu numai în România, ci și în întreaga lume. ■

*traducere - Daniel, București*

Fran P., membru al Alcoolicilor Anonimi din Spokane, Washington, Statele Unite ale Americii, a cunoscut-o pe Rodica în 1985 la Timișoara și lui îi suntem recunoscători pentru că a adus spiritul programului AA în acest colț de lume. Rezultatul Pasului 12 făcut de Fran către Rodica s-a concretizat în primul grup AA din România 6 ani mai târziu, în 1991 - Grupa UNA.

## Pelerini la Castel

Fran P., Spokane, Washington

*Grapevine, decembrie, 1985*

Soția mea și cu mine, amândoi membrii ai Alcoolicilor Anonimi, împreună cu cei doi copii ai noștri, adolescenți amândoi, ne-am petrecut întreaga toamnă în România, în estul Europei de-a lungul graniței cu Republica Sovietică, departe de sursa noastră de putere spirituală de acasă din statul Washington, din vestul Statelor Unite ale Americii. Am adus cu noi Cartea Mare, și altă literatură AA (broșuri); noi suntem cei care am fondat Grupa Una din România.

De obicei, ne întâlneam duminica dimineața în dormitorul nostru, unde ascultam casete cu înregistrări ale întâlnirilor AA pe care prietenii noștri ni le trimiteau de acasă, sau caseta lui Bill W despre Moșteniri. În cealaltă parte a lumii, departe de familia noastră AA am putut simți totuși, puterea iubirii lor prin aceste casete și printr-un flux continuu de scrisori care ne ofereau inspirație și sprijin și prin telefoane ocazionale.

Oamenilor minunați din țara gazdă, România, le venea greu câteodată să ne înțeleagă. Crescuți să creadă că alcoolul este o parte necesară a prânzului zilnic și a cinelor târzii, ne invitau în casele lor și așteptau să savurăm și mâncarea dar și băutura. De multe ori terminam vorbind îndelung despre Alcoolicii Anonimi (despre care ei nu știau nimic) încercând să explicăm de ce nu vrem nimic de băut - ”Nu, mulțumim”, nici măcar ”un deget de țuică”, băutura națională, un fel de cognac de prune. Într-un final, convinși că putem cu adevărat să ne simțim foarte bine și fără a bea, gazdele noastre se relaxau și ne lăsa să ne consumăm liniștiți apa minerală, o băutură non-alcoolică mineralizată.

Am decis să ne petrecem Crăciunul la Viena, în drum spre Londra, de unde soția și copiii mei aveau bilete de avion pentru plecarea în SUA. Copiii trebuiau să reia școala iar locul soției mele era cu ei. Așa că într-o dimineață rece, întunecată, am luat faimosul Orient Express. Am călătorit spre vest prin câmpiile înghețate din estul Ungariei până la Budapesta și apoi mai spre vest cu acest

tren fascinant care transporta călători atât din est, cât și din vest, o trupă poliglotă care vorbea limbi și dialecte din Orient și Europa.

În cele din urmă, am ajuns la Viena, în Europa de vest, cu lumini puternice, produse de patiserie și magazine umplute cu mărfuri de orice fel imaginabil - unde posibilitatea de a găsi întâlniri AA era foarte mare! Am căutat AA cu multă atenție într-o listă de telefoane din hotelul nostru, situat aproape de Karntner Strasse, cartierul comercial superb din Viena și renumita catedrală gotică Sf. Ștefan. Am găsit un număr de telefon și am sunat. Spre bucuria noastră, am vorbit în curând în engleză cu un membru AA a cărui voce era plină de voie bună și veselie și un simț al umorului cum



multi oameni din AA au; și toate acestea ne-au adus imediat lacrimi în ochi - lacrimi de identificare și recunoaștere: „Da, bineînțeles”, a spus el, „există o întâlnire minunată în seara asta la vechiul castel de lângă Thalia Strasse. Doar luați troleul spre Dunăre pe Neubaugurtel, coborâți la Lerchenfelder și apoi luați troleul spre Thalia Strasse până la zona împădurită. De acolo, va trebui să mergeți pe jos”. Ne-a dat adresa.

În acea seară, o seară cu 8-10 centimetri de zăpadă pe pământ și mai mult căzând, ne-am pornit cu curaj să găsim castelul. Călătoria către Lerchenfelder de-a lungul Neubaugartel nu a fost dificilă, dar când am coborât din troleibuz și ne-am dat seama că acum trebuia să găsim pădurile undeva de-a lungul Thalia Strasse; ne simțeam rătăciți. În ce direcție de-a lungul Thalia Strasse? Și cât de departe? Stăteam acolo în zăpadă - Crăciunul era la doar câteva zile în câteva zile - și ne întrebam ce să facem mai departe. În apropiere, la colț, poate o sută de austrieci așteptau diverse tramvaie sau troleibuze. Ne era tuturor frig, zăpada cădea în fulgi mari și care se transformau într-un covor alb.

Austriecii stăteau absorbiți în propria persoană, așteptând să le ajungă mijlocul de transport potrivit. ”Poate ne-ar putea ajuta cineva de aici!” i-am spus eu soției, și m-am îndreptat spre grămada de oameni. Dintr-un oarecare motiv, am remarcat o femeie ținând în brațe un copil adormit. Era ceva diferit la ea? S-a uitat la mine cât mă apropiam? M-am apropiat și am întrebat ”Vorbiți limba engleză?”

A spus „Da!” și a zâmbit. Am spus: „Încercăm să găsim o zonă împădurită undeva lângă Thalia Strasse. Ne-ați putea ajuta?” M-a privit întrebător și deodată o lumină părea să strălucească în ochii ei, iar fața ei a căpătat un aer de bunătațe. „Spuneți-mi”, zise ea cu blândețe, ”încercați cumva să ajungeți la un castel vechi până la opt și jumătate în seara aceasta?”

Am răsuflat ușurat un „Da”, în timp ce soția mea și cu mine stăteam tăcuți în ninsoare, amândoi dându-ne seama că încă o dată în viețile noastre de membri AA, am fost loviți de un fulger ciudat care uneori poate face părul să îți se ridice pe ceafă, „fulgerul” acela care generează o perspectivă bruscă, vitală, sau pare să rupă în fâșii legile firești ale coincidenței - fulgerul special AA pe care noi cei din AA învățăm să-l acceptăm, să-l căutăm, chiar să-l așteptăm. Avusesem mare nevoie de a găsi întâlnirea aceea din castelul austriac, iar Margaret - pentru că așa o voi numi - era acolo pentru noi, stând în zăpadă cu copilul ei adormit în brațe. Am aflat mai târziu că era *singura* persoană din acea sută de oameni din stație care mergea și ea la întâlnirea AA.

Margaret ne-a îndrumat spre troleul corect și ne-am găsit în curând în periferia întunecată a Vienei. Am coborât din troleibuz și am început să mergem prin pădure, pe un deal cu pantă lină de-a lungul unei căi poteci curbate. Deasupra noastră și în față, am putut vedea zidul și parapetul castelului și, în curând, am ajuns în holul principal, scuturându-ne de zăpada de pe jachetele noastre, fericiți că suntem la căldură și adăpost între zidurile groase. Eu și soția mea ne-am privit. Știam că nu am fi găsit niciodată castelul fără ajutorul Margaretei.

Întâlnirea a fost veselă, ținută într-o camera veche cu grinzi înalte de stejar, într-un colț al castelului. Am fost 12, iar secretarul a făcut greșeala de a-mi cere mie să moderez. Pur și simplu nu mă puteam opri din vorbit, din râs

și plâns. Soția mea și cu mine, am realizat că am reținut fără să facem vreun efort conștient nenumărate povești din aventura noastră din toamnă din România, multe din ele având legătură cu opiniile noastre din AA și acum ele veneau la suprafață din noi într-o eliberare emoțională intensă. Am fost binecuvântați cu cel mai tolerant grup al AA din acea seară, ne-au lăsat să vorbim și să vorbim încontinuu până când în final am epuizat totul, detensiunea că am putut în sfârșit să împărtășim experiența noastră cu alți membri AA.

Subiectul întâlnirii a fost recunoștința, un subiect perfect potrivit situației noastre și în mod special corespunzător seriei, cu Crăciunul apropiindu-se. Acest grup era alcătuit în mare parte din austrieci dar și câțiva membri europeni care acum trăiau și munciau în Austria, doi oameni din Anglia, și unul din Africa. Toți vorbeau în limba engleză, cu siguranță cea de-a doua limbă la alegere din cele mai multe țări europene. Europeanii în mod special, erau interesați să audă despre AA-ul American, cum erau întâlnirile, cum sunt membrii AA - iar noi la rândul nostru am fost fascinați de felul în care membrii AA din Europa priveau recuperarea din alcoolism.

Am aflat cu toții, înainte ca întâlnirea să ajungă la jumătate, că nu era absolut nici o diferență nici în Europa, nici în Africa sau America în felul insidios în care alcoolul: fie el bere, scotch, schnapps sau țuica - ajunge până în străfundul sufletului nostru și preia complet controlul. Împărtășirile pe care le-am auzit în vechiul castel vienez, erau în cea mai mare parte aceleași povești despre pierderea memoriei, despărțiri de familie, pierderi financiare și fizice, dezastre personale și disperare pe care le puteam auzi și la întâlnirile din SUA. Am stat împreună și ne-am împărtășit experiența, puterea și speranța, și cu toții simțeam acel sentiment special care poate fi simțit doar în întâlnirile AA, sentimentul aceea de fericire,



șperanță și încrederea într-o putere superioară nouă. Proveneam din țări diferite, continente diferite, culturi diferite, dar în acea noapte eram cu toții uniți în spiritul Alcoolicilor Anonimi, un spirit care în experiența noastră însemna finalul coșmarului alcoolismului, un spirit în care, cu siguranță, puteam găsi scop și sens în viețile noastre, trăind fiecare zi la timpul ei, urmând cu toata inima pașii și tradițiile Alcoolicilor Anonimi.

Cu multă voie bună, am plecat la hotel după întâlnire, de data aceasta însoțiți de șase prieteni din AA care s-au asigurat că găsim mijlocul de transport potrivit! Eu și soția ne-am urcat în troleibuz ținându-ne de mână, uitându-ne cât de frumos continua să ningă. Eram complet liniștiți, tensiunea adunată în lunile petrecute în Europa de Est (și România) dispăruse.

Când ne-am întors la hotel, copiii au putut vedea împăcare pe fețele noastre. „Ați găsit o întâlnire minunată, nu-i așa?” a spus unul din ei. „N-o să vă vină să credeți!” am răspuns eu. „N-o să vină să credeți!” ■

*traducere - Andi, Satu Mare*

## În Grapevine

Fran P., Spokane, Washington

*Grapevine, iunie, 1995*

Din la acea seară inițial înfricoșătoare, dar magică, în 1966, în Tucson, Arizona, când am participat la prima noastră întâlnire (insistând ca noul nostru sponsor să-și parcheze mașina în spate, în așa fel încât nici un coleg de universitate să nu ne poată vedea când ne îndreptăm spre o întâlnire AA), soția mea și cu mine am fost „brusc treziți” – transformați parcă printr-o misterioasă epifanie – de forța iubitoare a grupului. În ciuda unei mahmureli enorme – cu bufeuri, tremurul mâinilor și greața aceea intermitentă - eu, împreună cu soția mea la fel de tremurătoare, am fost uimiți de mesajul proaspăt și inedit pe care l-am auzit în acea noapte - că felul nostru de a bea extrem de excesiv era o boală, o boală care este tratabilă și am mai aflat că nu eram singuri.

Comunitatea nu era atât de cunoscută atunci: Auzisem ceva de AA, dar nu știam nimic despre abordarea sa sau structura sa. Eu, fiind crescut într-o familie religioasă strictă, am presupus - în ceea ce privește băutura mea - că eram pur și simplu slab, păcătos și un eșec moral adevărat. Că ar putea exista și o altă perspectivă, o altă atitudine față de consumul alcoolic, atât pentru iertare, cât și pentru răscumpărare, era un gând nou-nouț – un gând ce era de-a dreptul fascinant!

După întâlnire, sponsorul nostru a adunat toată literatura care a fost disponibilă în seara aceea - Cartea mare (Big Book), Doisprezece Pași și Douăsprezece Tradiții, AA ajunge la maturitate, și două sau trei exemplare ale revistei Grapevine. Ne-a pus toate aceste în mâinile noastre transpirate și spunea: „Citiți toate astea! Cât mai

repede posibil!” Nu ne-am dat seama în acel moment, dar literatura avea să ne afecteze personal, ca nimic altceva pe care nu l-am citit vreodată – iar revista Grapevine își trimitea deja tentaculele iubitoare pentru a ne însenina pentru totdeauna.

Am citit cu fascinație chiar începând cu dimineața următoare. Literatura ne-a surprins cu noua idee că necazurile noastre au ținut „practic de felul nostru de a fi”, iar eliminarea băuturii noastre era „doar un început”. Ce ar putea însemna asta? În loc de a predica sau de a ne gândi, Cartea mare ne-a explicat că cei care au găsit o soluție la boala fatală a alcoolismului au reușit să scape de acel egoism („pentru că acel egoism ne-ar putea ucide”). Cartea mare ne-a sugerat să luăm „acel set simplu de instrumente spirituale care acum sunt puse la picioarele noastre” și să le folosim pentru a contracara o viață bazată pe „revoltă născută din propria voință.”

Revistele pe care le-am primit în acea noapte au jucat un rol vital în acceptarea noastră deplină a mesajului AA, deoarece au demonstrat atât libertatea de opinie, cât și umorul cu care erau scrise și care au fost atât de importante pentru noi în prima noastră întâlnire. Privirea mea a surprins un articol de Bill W. (care ar fi putut fi William Wordsworth la ce știam în acel moment) despre o convenție internațională în Toronto, din 1965. Parcurgând câteva paragrafe acestea mi-au arătat că Bill a fost un scriitor plăcut, dar ceea ce spunea despre libertatea și deschiderea din comunitatea AA s-a dovedit a fi cel mai captivant:

„Nou veniții se apropie de AA cu o rată de zeci de mii anual. Ei reprezintă aproape fiecare credință și atitudine imaginabilă. Prin urmare, să nu presăm pe nimeni cu opiniile noastre individuale sau chiar colective. Să

ne acordăm în schimb respectul și dragostea care se datorează fiecărei ființe umane în timp ce încercăm să-și parcurgă propriul drum spre lumină. Să încercăm întotdeauna să-l includem, mai degrabă decât să-l excludem; să ne amintim că fiecare alcoolic dintre noi este membru AA atât timp cât el sau ea declară acest lucru.”

*Sponsorului nostru îi plăcea să ne spună că "seninătatea este în pași, dar satisfacția profundă și bucuria se găsesc în servicii".*

Chiar dacă nu știam cine a fost Bill W., am fost profund impresionat de umilința și credința sugerată de această declarație. Era limpede că aici era o comunitate destul de sigură pentru a le permite membrilor săi să-și definească puterea superioară pe măsura ce vedeau ei că era potrivit - o comunitate care se conducea mai degrabă prin sugestie și exemplu personal decât prin dogmă sau ordine de sus. Cuvintele mișcătoare din Grapevine ne-au ajutat să ne facem cititori pe viață ai acestei reviste.

Sponsorului nostru îi plăcea să ne spună că „seninătatea este în pași, dar satisfacția profundă și bucuria se găsesc în servicii”. Am acceptat acest lucru ca fiind una dintre acele declarații despre care nu ai ce să spui și apoi, desigur, afirmația s-a dovedit a fi adevărată din nou și din nou. Am intrat în servicii, începând cu prepararea cafelei, iar de-a lungul anilor am servit în multe scopuri, de la reprezentant al grupului și membru al districtului la Coordonator regional și păstrător. Am învățat că ascultarea numeroaselor voci din AA a fost cea mai bună modalitate de a servi și că

această conștiință de grup bine informată putea fi întotdeauna dependentă de asta.

Când copiii noștri erau deja tineri (șapte și opt ani, după cum îmi amintesc) am făcut o călătorie lungă cu mașina până la New York. Ne-am putut permite să stăm doar două zile, și în primul rând pe lista noastră de „trebuie vizitat” a fost și Oficiul Serviciilor Generale AA. Cu copii de mână, am făcut greșea mai întâi de a încerca să găsim AA prin nordul parcului Park Avenue. În cele din urmă dându-ne seama de eroarea noastră, ne-am îndreptat spre sudul parcului Park Avenue (din considerente imobiliare adică era considerabil mai puțin costisitoare!), și a fost ireal, o clădire magică – ce era închisă pentru că a fost o sâmbătă! Eram oboseți și stăteam deprimați în hol, știind că întreaga noastră călătorie a fost distrusă. Dintr-o dată, o tânără veselă, cu un aspect plăcut, ne-a vorbit: - „Ați venit aici pentru a vizita Oficiul Serviciilor Generale?” - „Da”, am spus noi, „ni s-a frânt inima, biroul este închis sâmbătă”. „Este în regulă,” a spus ea, „sunt Ann, unul dintre redactorii revistei Grapevine și voi fi fericită să vă arăt birourile”. Am fost transformat instantaneu de la călătorii învinși la membrii AA extatici și cu acel act de bunătate a început o relație strânsă și de durată cu Ann W., care este acum editor executiv al Grapevine.

Primirea revistei în fiecare lună a fost întotdeauna un eveniment fericit și eu, la rândul meu am publicat articole în revistă din când în când de-a lungul anilor. Am fost surprinși



de răspunsul intens și entuziast la articolul "Pelerinii la castel" scris în decembrie 1985, o relatare a timpului petrecut cu predarea la facultatea din în România și participarea la o minunată întâlnire AA la Viena în timpul

Crăciunului. Soția și copiii mei au zburat acasă în statul Washington după întâlnirea de la Viena și eu m-am întors în România pentru a continua predarea și a ajuta grupul Grupa Una, un grup AA românesc care, sunt fericit să spun, este încă destul de viu și activ în vestul României. Rodica, primul român din Grupa Una, a venit în America prin ajutorul iubitor al multor membri AA și a vorbit în timpul ultimei noastre convenții internaționale din Seattle. Ea a mișcat multe inimi AA, în timp ce a adus drapelul României în ceremonia de deschidere de vineri seara.

Viața mea ca profesor, scriitor și editor – dar mai presus de toate, desigur, ca membru AA – a devenit un factor determinat când am fost nominalizat în 1988 ca director în Consiliul de administrație al revistei Grapevine. Interveniurile s-au axat pe experiența din serviciile AA și pe expertiza profesională, iar aprobarea finală a venit de la Conferința Serviciului General și de la Consiliul Serviciului General. Și, mai recent, în 1992, am fost ales administrator general al serviciului pentru a servi în Consiliul Grapevine. Înainte de alegerea mea, toți administratorii de servicii generale au fost obligați să vină din zona New York, astfel încât aceștia să poată fi disponibili instantaneu. Din cauza rapidității și ușurinței de călătorie cu avionul cu costuri mici, această cerință a fost eliminată, iar acest lucru, simt, este un pas înainte pentru comunitate. Oricine, de oriunde din comunitate, poate servi acum în aceste poziții.

Ce fior a fost să merg în prima mea reuniune de bord și să o revăd tot veselă cum era pe Ann, editor și ghid turistic de profesie, care lucrează minunat acum ca editor executiv al revistei. Și cât de plină de satisfacții este

această parte a unui serviciu AA vital dar și iubit de atât de mulți. Bill W., cu previziunea sa destul de uimitoare pe care a demonstrat-o atât de des, a recunoscut atât importanța Grapevine, cât și necesitatea de a o menține independentă. El a scris în concepte că ar fi o idee proastă cu adevărat să încercăm să unim structurile ale revistei Grapevine cu ale AA World Services:

„AA Grapevine, Inc. deține, fără îndoială, întreaga responsabilitate pentru propria sa solvabilitate, promovare, politică și gestionare a circulației sale. Cu toate acestea, în cazul

*Rodica, primul român din Grupa Una, a venit în America prin ajutorul iubitor al multor membri AA și a vorbit în timpul ultimei noastre convenții internaționale din Seattle. Ea a mișcat multe inimi AA, în timp ce a adus drapelul României în ceremonia de deschidere de vineri seara.*

în care activitatea economică a Grapevine ar fi transferată către AA World Services, Inc., statutul și influența editorialului Grapevine ar fi reduse la aproape nimic. Directorii de servicii la nivel mondial ar fi interesați în principal de eficiența și solvabilitatea societății, în timp ce reprezentanții editoriali privind Grapevine ar căuta în continuare îmbunătățiri în ceea ce privește calitatea și conținutul revistei. Nu ar exista o modalitate practică de reconciliere a acestor diferențe. Am putea economisi niște bani, dar probabil că nu am putea salva revista.

Astfel, independența sa este foarte apreciată, Grapevine continuă să răspundă nevoilor actuale ale Comunității. În primii ani în Consiliul de administrație în calitate de director, vestea a fost uniform bună. Ne-am echilibrat bugetul în fiecare an, am făcut toate îmbunătățirile necesare și am privit cu satisfacție când tirajul a crescut în fiecare lună. Dar am simțit că o creștere a prețurilor a fost întârziată pentru revistă, iar acest lucru părea să precipite o scădere treptată a tirajului, de

la un nivel ridicat în mai 1990 din 136,000 până în prezent 121,000. Continuăm, prin ajustări bugetare, să echilibrăm și cărțile în fiecare an, evitând orice sold pe roșu și suntem susținuți în întregime de veniturile provenite din vânzările revistei, ale cărților și ale materialelor aferente. Prin urmare, este necesar să se stabilească o perioadă de timp pentru a se asigura că, în cazul în care nu se poate ajunge la o astfel de perioadă de timp, nu se pot acorda ajutoare.

Scăderea circulației este o preocupare pentru noi toți, și multe, multe ore au fost

cheltuite studiind fiecare aspect al revistei, de la compoziția sa la livrarea acesteia. Se poate observa că am fost într-o economie șovăitoare și că de fapt contribuțiile AA și vânzările de literatură arată, de asemenea, un declin. Studiile transmise cititorilor revistei Grapevine pentru a vedea ce cred ei că au produs această reacția generală au arătat că revista este bună, dar că am putea îmbunătăți procesul de atragere și păstrare a abonamentelor. La asta lucrăm!

Ne bucurăm de o istorie fascinantă, în special în strânsa asociere cu visele și ambițiile

lui Bill W. referitoare la publicație - vise și ambiții pe care eu, unul, simt că am făcut multe pentru a le obține. Sperăm că revista este luminoasă, literată, bine concepută și de actualitate. Sperăm că se vorbește cu inima despre AA și nu se sfiște de controverse. Sperăm că ea este sofisticată fără ca asta să însemne snobism, este înțeleaptă fără a aluneca în banalitate și umilă în fidelitatea sa continuă față de tradiția conform căreia toate vocile din AA ar trebui să aibă șansa de a fi auzite. ■

*traducere - Mircea, Târgoviște*

## Mesaj de la Bill

Bill W.

Grapevine, mai 1964

Dragi prieteni,

Sunt cu adevărat bucuros că ne spunem unii altora atât de des faptul că: "Credința fără fapte este moartă - acțiunea este cuvântul magic!". Pe măsură ce ne străduim să elaborăm căi mai bune de a transmite mesajul AA celor care încă mai suferă, sper că încercăm de asemenea, să creăm o înțelegere mai bună a activităților și nevoilor Serviciilor Mondiale ale Alcoolicilor Anonimi - acel grup important de activități care permite comunității noastre să funcționeze ca întreg. Deoarece aceste servicii „cu bătaie lungă” ajung în fiecare colț al lumii, influența lor directă înspre bine este rareori văzută și, prin urmare, necunoscută.

Fără efortul global, am fi acum într-o stare de extrem de regretabilă și haotică. Dați-mi voie să ilustrez acest lucru prin 2 exemple:

Să presupunem, spre exemplu, că în timpul ultimilor 25 de ani, AA nu ar fi publicat literatură aprobată - nicio carte, nicio broșură. Nu avem nevoie de multă imaginație pentru a ne da seama că mesajul nostru ar fi fost vitregit fără urmă de speranță. Relația noastră cu medicina și religia ar fi fost ruinată. În general pentru alcoolici, am fi fost o glumă și publicul ne-ar fi considerat doar un mister. Fără literatură, Alcoolicii Anonimi cu siguranță s-ar fi împotmolit într-un talmeș-balmeș de controverse și dezbinări.

Cu toate acestea, literatura a fost eficient pregătită, iar în 1939 publicarea Cărții Mari

a devenit primul nostru serviciu mondial. Din acel moment, a devenit clar ce este AA-ul, ce crede și cum funcționează. Milioane de broșuri și sute de mii din cărțile noastre sunt astăzi în circulație. Mesajul Alcoolicilor Anonimi nu poate fi deformat niciodată; absolut oricine poate afla cu ușurință despre noi. Care a fost „onorariul” pentru acest proiect unic în comunicarea mondială, numai Dumnezeu Însuși știe.

Încă un exemplu. Comunitatea noastră se bucură peste tot în lume de bună-voință. În mare măsură, acest lucru se datorează direct unui alt serviciu mondial al Alcoolicilor Anonimi - serviciul de informare publică. De mulți ani, s-au revărsat prin presă și din alte mijloace de comunicare minunate relatări despre AA. Acest succes uluitor a cerut din partea oamenilor din Serviciile Generale mult efort, abilități de top și o dedicare necondiționată. Nu există nicio îndoială că acest șuvoi continuu de publicitate favorabilă a adus la AA jumătate din numărul actual de membri.

Dar haideți, doar să presupunem, că aceste canale de comunicare ar fi fost lăsate în voia sorții, sau și mai rău, să nu fi fost niciodată dezvoltate de noi toți. Dacă un asemenea eșec s-ar fi întâmplat, ne-am înfiora gândindu-ne la consecințele cumplite ale acestuia. Zeci de mii de membri ai AA de astăzi ar mai fi băut. Mulți dintre noi, într-adevăr, am fi acum „nebuni” sau morți.

Sunt sigur că deja ați înțeles că Serviciile Mondiale AA sunt complet necesare pentru unitatea și creștere noastră viitoare, chiar pentru supraviețuirea comunității noastre. Menținerea în flux continuu și în bună stare a acestor „artere dătătoare de viață” ale

comunicării va fi întotdeauna o sarcină prioritară pentru fiecare nouă generație a societății noastre. Acest lucru va necesita înțelegere crescută din partea noastră a imensei nevoi care trebuie îndeplinită și un devotament susținut la cel mai înalt grad.

**Serviciile Mondiale AA sunt complet necesare pentru unitatea și creștere noastră viitoare, chiar pentru supraviețuirea comunității noastre.**

În zilele noastre există douăzeci de mii de bărbați și femei alcoolici. Fără nici un dubiu pot afirma că o mare parte a acestor tovarăși de suferință și-ar putea începe abstenința și un nou mod de viață dacă doar ar putea avea șansa la o singură întâlnire AA. Experiența a demonstrat deja că serviciile noastre mondiale constituie cea mai puternică „agenție de publicitate” pe care o vom poseda vreodată pentru a aduce această „legiune de suferinzi” mai aproape de ceea ce - noi AA-ul din întreaga lume - deja am fost binecuvântați să fi descoperit.

Cunoscând comunitatea noastră, mă simt total încrezător că ne vom asuma și ne vom achita cu bine de această cea mai mare responsabilitate față de cea de-a Treia Moștenire.

Pe măsură ce continuăm transmiterea mesajului AA peste granițe prin limbajul inimii, Dumnezeu ne va binecuvânta pe toți! ■

*traducere - Andi, Satu Mare*

# Prelegere de la conferința AA din noiembrie 1992 Timișoara (Dr. Georgeta Cocian)

Am avut șansa ca timp de 3 luni să mă aflu în SUA să studiez alături de colegii psihiatri problemele alcoolismului și dependenței de droguri. În SUA se acordă o atenție deosebită acestei patologii. Statisticile arată că 11% din totalul populației (SUA) sunt alcoolici. Cea mai mare parte a timpului am petrecut-o într-un centru privat de tratament, din cele peste 100, existente în SUA și care vin în ajutorul celor care suferă de alcoolism și dependență de droguri. Din 1971 acest spital a oferit tratament pentru peste 10000 de persoane bolnave și include terapii individuale și de grup, sub supravegherea atentă a medicilor și personalului. Spitalul modern, dispune de 30 de paturi iar membrii personalului calificat sunt în număr de 120. Faptul că raportul este de 4 la un bolnav este impresionant; de subliniat este faptul că această echipă este reprezentată, în majoritate de alcoolici recuperați care cu deosebită înțelegere împărtășesc atât propria lor experiență cât și sfaturi calificate.

Se știe astăzi că dependența chimică indiferent că este vorba de alcool sau alt drog conduce la pierderea libertății individului. Poate să pară șocant, dar alcool sau drog – este vorba de aceeași boală. Abordarea problemei alcoolului este adesea dificilă prin faptul că băutura este acceptată de societate spre deosebire de droguri care sunt interzise. Dar care este definiția alcoolismului? Este extrem de greu de definit această boală deoarece nu prezintă simptome specifice. Sigur este doar faptul că întotdeauna sunt prezente două aspecte: alcool și deteriorare. Asociația Medicală Americană recunoaște că este vorba de o boală primară, deci nu este vorba de o boală morală sau o boală a personalității. Alcoolismul este definit ca o pierdere a controlului asupra alcoolului sau, o altă definiție: obsesie mentală combinată cu alergie fizică. Termenul de alergie are ca sens o reactivitate diferită, adversă față de alcool și care rezultă dintr-o predispoziție genetică. Determinismul genetic este primul concept de reținut al acestei boli. Al doilea ar fi acela că această boală este parțial o boală chimică. Metabolismul biochimic cerebral este diferit. Spuneam că 11% din populația SUA este susceptibilă de boală. Dacă cei din acest grup minoritar încep să consume alcool și continuă consumul, ei vor deveni probabil alcoolici. Alt concept - al treilea este acela de diferențiere a băutorului social de băutorul problemă.

De ce băutorul problemă, respectiv alcoolicul, nu poate stăpâni băutul? De ce nu se poate opri? Vom vedea că voința individului nu poate fi implicată și iată de ce: în procesul chimic complicat de descompunere a alcoolului, se află o verigă intermediară — acetaldehidă – o substanță extrem de toxică care în cazul băutorului social se descompune până la CO<sub>2</sub> și H<sub>2</sub>O, produși ce se elimină din organism. În cazul băutorului problemă, al alcoolicului printr-un determinism genetic se întâmplă cu totul altceva: acetaldehidă se combină cu dopamina care se găsește creier, și care în prezența unei enzime monoaminoxidază are ca rezultat o substanță opiacee de tip heroină /THIQ/ ce se acumulează în creier și este responsabilă de comportamentul adictiv. La primul pahar omul se simte relaxat, bine dispus și în control, dar substanța fiind activată de alcool apare

un fenomen fizic care poate fi definit ca o intensă și nestăpânită dorință sau nevoie pentru al doilea pahar. Al doilea pahar va crește această dorință, al treilea și mai mult al patrulea... etc. și alcoolicul nu se va mai putea opri.

Deci cheia înțelegerii lipsei de control este că aceasta apare după primul pahar. De aici afirmația că pentru un alcoolic un pahar este prea mult iar o sută nu-s destule. Al patrulea concept al bolii: alcoolismul este o boală progresivă. Chiar dacă unii pot controla băutul o vreme îndelungată se ajunge în timp la o creștere a cantității pentru a obține același efect. Se descriu trei faze pe care le parcurge această boală. În prima fază, băutura produce o ușurare a durerii emoționale, morale sau fizice, o reducere a tensiunilor și o scădere a anxietăților. Durata acestei faze este individuală: luni sau ani. Urmează un stadiu intermediar al bolii care coincide cu modificări de personalitate, probleme crescând în familie, la serviciu, conflicte cu legea. Acest stadiu durează de asemenea luni sau ani. Al treilea stadiu tardiv coincide cu apariția deteriorării fizice cu multiple complicații somatice și determină moartea prematură. Statisticile americane arată că aproape 96% din alcoolici mor prin complicații somatice. Al cincilea concept al bolii este că alcoolismul este o boală compulsivă: persoana continuă să bea în ciuda consecințelor negative. Al șaselea concept este acela că alcoolismul este o boală totală, o boală care afectează persoana în totalitatea celor trei dimensiuni: corp, minte, suflet.

Efectul distructiv primar al bolii este asupra creierului unde prin anestezia chimică se ajunge la apariția unor teribile simptome a bolii: negarea și argumentările care sunt de fapt mecanisme de defensă psihologică: „eu nu sunt alcoolic, toată lumea bea”, etc. Prin anestezia produsă pe creier, pe lângă tulburările de memorie ce reprezintă un risc important pentru bolnav o altă consecință este bulversarea întregului sistem moral și valoric. Valorile sunt 0, îndepărtate și înlocuite cu nonvalori. Astfel rezultă neputința bolnavului de a se vedea pe sine însuși, neputința de ași recunoaște boala. A șaptea caracteristică a bolii este capacitatea alcoolicului de a deveni dependent de alt drog simultan sau prin substituție. Al optulea concept este că boala poate fi oprită din evoluție dar nu și vindecată. Astfel, să te păstrezi abstinent - este o condiție obligatorie dacă dorești recuperarea. Speranța de recuperare constă în abilitatea de a recunoaște nevoia de ajutor. Recunoașterea faptului că singur nu va reuși. Aici, în motivarea pacientului pentru tratament în spital, serviciul de intervenție are un rol deosebit. Americanii au un serviciu de intervenție nemaipomenit de bine pus la punct. Care este acțiunea terapeutică? Pornind de la principiile enumerate mai sus alcoolismul este privit prin perspectiva medicală, socială și spirituală. Perspectiva medicală constă în ajutorul medicamentos acordat în spital și care are ca scop scăderea fenomenelor de dependență fizică. Aceasta este etapa de dezintoxicare cu durata medie de o săptămână și care pregătește bolnavul pentru partea a doua a tratamentului care se bazează pe programul spiritual AA. ■

30  **convenția  
aniversară**  
**AA ROMÂNIA**

**Timișoara**  
Fundăția Timișoara '89  
Str. Martir Gogu Opre, Nr. 24



**27.02.2021**  
**ora 10**

[conventie.alcooliciianonimi.ro](http://conventie.alcooliciianonimi.ro)

# Când psihoterapia face 12 pași...

Andi, Satu Mare, membru GSB tip A

”Sunt Andi. Nu mi-a fost în plan să vă întâlnesc!” – primele mele cuvinte îngăimate printre sughituri de plâns la primul meu grup de suport în comunitate. După ce auzisem la 2 m de urechile mele situații din viețile oamenilor afectați de boala alcoolismului, ei înșiși și familiile lor, altfel decât în cabinetul de psihoterapie, am simțit o ploaie de trăiri deodată: indignare, tristețe, furie, mirare, speranță. Am auzit de toate: de la soții care au ascuns cât au putut de bine „secretul” până au înțeles că de fapt toată lumea știa dar nu vorbea, la frați și surori care se simt neputincioși în fața efectelor alcoolului, la părinți care își privesc copiii adulți zbatându-se în boala alcoolismului, la copii adulți ai alcoolicii care își privesc părintele fără controlul mișcărilor sau al vorbelor, cu toții încercând orice la propriu pentru a-i opri efectele și eșuând. A fost prima dată când mi s-a conturat ideea de alcoolism ca boală.

Ca psihoterapeut, în formările mele am întâlnit o grămadă de teorii și ipoteze, toate cuprinzând realități ale acestei boli dar niciuna nu mi-a oferit tabloul complet. Am înțeles că a pune paharul jos și a nu mai consuma licoarea babilică este o etapă însă nu cea finală. Abstința senină a fost un concept nou pentru mine, care învățasem niște tehnici de inginerie psihoterapeutică (nu inutile dar nici complete) de ajutor în anumite stări de disconfort psihic. Nici pe departe, ceea ce învățasem, nu întregia tabloul recuperării așa cum m-a învățat comunitatea Alcoolicilor Anonimi. Recunosc că, deși îmi alesesem drumul întrajutorării comunitare prin psihoterapie, am avut și eu și eu zbaterele mele umane. Uneori m-au încercat gânduri de „judecată” a celor prinși în plasa aceasta când vedeam că aparent nu fac nimic să iasă din situație. Un alcoolic „arăta” într-un fel clișeistic clasic: roșu în obraji precum Moș Crăciun, torpilat de dimineață până a doua dimineață, chiar în șanț cu hainele „colorate” și mirosind a... de toate. Poate că îmbrățișasem și eu mitul convenabil al alcoolismului ca viciu și am făcut deseori greșeala de a aplană codependențial (căci mă află la rândul meu codependentă) un potențial strigăt de ajutor al aparținătorilor cu: „puteți învăța să beți controlat” sau „doar pentru că bea de 3 ori pe săptămână

nu înseamnă că este alcoolic, un alcoolic e așa și așa...” Față de acești oameni sper să îmi pot îndrepta când voi putea greșeala când voi pași a 9-a treaptă. Pentru că am înțeles că lucrurile stau altfel: pentru un alcoolic un pahar este prea mult, o sută prea puțin. Nu pentru că au ei chef să facă rău familiei, ci pentru că fizic și psihic sunt provocați de boală și neputincioși în fața efectelor acesteia.

*Nici pe departe, ceea ce învățasem, nu întregia tabloul recuperării așa cum m-a învățat comunitatea Alcoolicilor Anonimi.*

Această boală a dependenței, în accepțiunea mea actuală este trunchiul unui copac ale cărui crengi constituie fiecare în parte obiectul ei: alcool, mâncare, droguri, sex, relații, muncă, jocuri de noroc, etc. Uneori un dependent stă agățat între mai multe crengi, sau trece de la una la alta, adică are ceea ce numim dependențe încrucișate. Cel mai evident este când un alcoolic nu mai consumă

alcool însă consumă mâncare compulsiv sau joacă la păcănele. Adică este tot în căutarea stării de beție doar că nu o face cu alcool. Partea vizibilă a copacului nostru problematic este deasupra pământului, însă secretul se află taman la rădăcini. Pe acestea le-am asimilat traumelor, abuzurilor, perpetuării bolii în familie trans generațional, conflictelor nerezolvate, fricii, vinei, rușinii, etc. Dependența mai este numită și boala lipsei de iubire, un bolnav percepe, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul lui și cât de mult îl iubește și îi arată familia acest lucru, un gol interior, o hudă emoțională fără explicație, fără înțeles, pe care caută, neconștient, să o umple cum poate. Am înțeles că oricâte tehnici psihologice am învățat, până nu am priceput imaginea completă aproape orice demers terapeutic a fost doar parțial util. Ca să ajut pe cineva în această boală a trebuit să reconfigurez multe trasee informaționale și să înțeleg pe pielea mea ce înseamnă drumul recuperării. Mulți îi spun al vindecării, mulți spun că au fost alcoolici și acum nu mai sunt. N-am să contest nimic. Fiecare cu realitatea proprie și logica privată. Pentru mine însă a avut sens restructurant atât personal cât și profesional calea în 12 pași. ▶▶



Calea în 12 Pași nu este un demers perfect, dar tocmai prin asta mi-am înțeles și acceptat calitatea umană și ceea ce m-a învățat părințele psihoterapiei adleriene pe care o practic: curajul de a-mi asuma imperfecțiunea. Este un El Camino atât la propriu cât și la figurat cu tot ce cuprinde el: și drum lin și abrupt, și în picioare și în coate și genunchi, și căzături și ridicări, oameni în preajmă, popas, efort, odihnă, mila Domnului, etc. De toate am trăit pe această cale și am ajuns să fiu recunoscătoare conjuncturii care mi-a făcut cunoștință cu cea mai faină comunitate de oameni care mi-au schimbat perspectiva vieții.

Cum funcționează metoda și de ce trimit oamenii la AA? Este foarte bine și important ca un specialist să se ocupe de zona lui de lucru cu clientul/pacientul. Dar este miraculos când un alcoolic recuperat vorbește unui alcoolic „boboc”. Este un miracol care se desfășoară în fața ochilor mei când nou venitul în grup își aude povestea în tot atâtea guri câte sunt prezente, fără ca el să fi apucat să se prezinte și terapiile mele vor fi complete odată cu această colaborare. Această metodă este aplicabilă cu succes în toate domeniile vieții noastre. Există în lume grupuri de suport de tipul „anonymous” în toate tulburările existente pentru că metoda funcționează pur și simplu. Consider esențial ca psihoterapia să fie însoțită de astfel de grupuri în asemenea cazuri.

Pentru că a avut sens total, încurajez și sprijin cu toată ființa, atât personală cât și profesională, recuperarea în sensul dat de comunitatea AA. Am întâlnit oameni care au trăit o trezire spirituală, trăiesc în spiritul abstenenței senine ca modus vivendi, familii reconstruite, și am înțeles că se poate. Cu bunăvoință acest miracol este posibil. Transmiterea mesajului recuperării a devenit o direcție profesională alături de psihoterapia adleriană cu care s-a îmbinat de minune. Ambele sunt focusate pe spirit comunitar, pe sentimentul utilului și pe încurajare. Acolo unde există o persoană care este dispusă să facă orice pentru a avea ceea ce au Alcoolicii Anonimi, există speranță. Acolo unde există 2, deja există grup de suport. O comunitate întreagă le va întinde mâna pentru a-i sprijini și sunt emoționată și privilegiată să pot îndrepta oamenii care solicită ajutor înspre AA.

Cu toată considerația, a voastră Andi, dependentă, codependentă și copil adult în recuperare ■

## Familia și iluzia

Delia, București

De fiecare dată când ținem momentul de reculegere pentru victimele alcoolismului de la începutul întrunirilor, îl pomenesc în gând și pe tata. Locul lui și singura lui șansă cred că ar fi fost în AA, dar e prea târziu pentru el acum. Pe tata l-am văzut mai mult beat, distrugându-se pe zi ce trece, și fiind adeptul educației cu „bătaia e ruptă din Rai”, și-a vărsat frustrările pe mine. Nu m-am înțeles strălucit cu părinții mei și am primit o educație dură într-un mediu lipsit de căldură. Încă un motiv pentru care sunt recunoscătoare că am ocazia să rup lanțul acesta al dependenței de alcool este că de abia acum, prin prisma alcoolismului, pot spune că îl înțeleg pe tata cu adevărat. Relația mea cu alcoolul a durat mult și a început observând-o la părinții mei.



Și eu, ca mulți alții, am descoperit efectele alcoolului în timpul liceului, și destul de repede a devenit o activitate socială. M-a însoțit ca o cărjă socială, când mi-am dat seama că mă face mai dezinhbată și mai puțin timidă, însă în realitate nu mi-a oferit nimic mai mult decât o iluzie obsesivă care m-a împins la final în pragul disperării și al sinuciderii. M-am căsătorit devreme cu un bărbat abuziv (violența domestică a fost ceva obișnuit) și am trecut acum mai bine de 2 ani printr-un divorț foarte dureros după 12 ani de relație toxică. Cele mai bune lucruri care s-au întâmplat sunt cei doi copii pe care îi avem împreună.

Cu fostul soț am băut regulat împreună și ne înțelegeam aproape doar atunci când consumam; am avut o terasă-bar așadar băutele din weekend cu prietenii erau ceva normal, și consumul nostru comun devenise deja o problemă – ne certam des și evident nu eram fericiți. După divorț, copiii au fost

manipulați împotriva mea și au rămas în cadrul familiei tatălui lor unde au crescut, mie interzicându-mi-se accesul la ei, ca până la urmă să stabilească legal domiciliul copiilor acolo. Toată această situație, teama față de fostul soț și neputința mea, lipsa copiilor, precum și traumele, emoțiile și gândurile negative pe care nu le-am putut gestiona la timpul lor de-a lungul vieții, alimentate și de consumul frecvent și sinucigaș de alcool pe care am tot încercat în zadar să îl controlez, m-au îndreptat într-o mare de regrete, deznădejde și disperare spre un foarte dureros dar binecuvântat fund al sacului – cel în urma căruia am realizat, în sfârșit, că am boala alcoolismului și am intrat în programul și grupul AA.

M-am trezit astfel, acum vreo două luni, la dura realitate că viața mea este o ruină, șocată de neputința mea, total îngrozită de trecut și viitor și cu frecvente atacuri de panică, depresie și anxietate. Mi-am dat seama că trebuie să schimb ceva în viața mea total distrusă, că eu sunt o epavă emoțională, dar că trebuie să mă vindec și să merg sigur cât mai departe de primul pahar de orice fel de alcool. Am început de atunci să lucrez activ la program și la abstenența mea și am depășit, în momentele în care scriu aceste rânduri, două luni de abstenență. Cum frumos spune un paradox, murim ca să ne naștem, și observ cum, pe măsură ce aprofundez programul, încet se duce vechea mea personalitate dependentă, fricoasă și nesigură pe ea. E un proces lent și plin de regrete, dar observ că am de fapt ocazia să mă descopăr cu adevărat și să reconstruiesc totul din aceste ruine. Învăț să am seninătatea să accept realitatea așa cum este, să nu mai fug de ea și să îmi asum responsabilitatea de a fi fericită și de a-i face și pe alții fericiți.

Învăț să zâmbesc fiind nespun de recunoscătoare pentru fiecare zi în care îmi dezvolt abținerea și parcurg, încet dar sigur, un drum alături de AA în care am primit ocazia de a începe o viață nouă, lucidă și împlinită. Pentru prima dată, mă simt în siguranță și că aparțin unui grup de oameni cu care nu îmi este teamă să mă deschid și să im-

*Pentru prima dată,  
mă simt în siguranță și  
că aparțin unui grup de  
oameni cu care nu îmi este  
teamă să mă deschid și să  
împărtășesc sincer*

părtășesc sincer, și alături de care știu că voi avea curajul să schimb ceea ce pot – să schimb atitudinea mea față de viață și să am încrederea să înlătur toate fricile, emoțiile și gândurile negative care m-au împins de prea multe ori spre pahar și mai adânc în abisul alcoolismului. Sunt recunoscătoare pentru că am ocazia să repar tot ce este posibil, să fac pace cu trecutul și să înfrunt dificultățile vieții cu zâmbetul pe buze și încredere deplină în Dumnezeu. Mă bucur că am primit o nouă șansă la viață, cea în abținerea, și încerc să trăiesc ca și cum fiecare zi este un dar. Îmi pare bine că voi avea șansa să le arăt copiilor mei un om schimbat și puternic și că voi putea să lupt pentru ei fără teamă, cu toate că prefer pacea. Până la urmă, lipsa lor m-a trezit la realitate și către AA și ei sunt o motivație puternică să rămân pe drumul cel bun.

Chiar dacă sunt la începutul recuperării, abținerea este cu siguranță cel mai bun lucru pe care l-am decis exclusiv pentru mine și viața mea. Sunt recunoscătoare că m-am distrus ca să mă descopăr, că am pierdut tot ca să câștig o viață sinceră, și că am fost atât de singură încât am primit o întreagă comunitate care mă poate înțelege și este alături de mine în această călătorie în care primesc darul de a avea cu adevărat grijă de mine și de a transmite mai departe această minune.

Mulțumesc pentru miracolele din viața mea! ■

## Magia primului an abstinent

Gabriela, București

După aproximativ 25 de ani de băut, ani în care am crezut la început că pot să beau atunci când, cum și unde vreau și în care am avut perioade de abținere mai scurte sau mai lungi a venit și ziua în care am înțeles că nu pot să mă mai opresc din băut după voie și că nu mai pot să las să treacă o zi fără ca alcoolul să fie prezent în viața mea. Nu au mai existat limite nici de timp nici de loc pentru băut. Alcoolul a devenit centrul existenței mele, în jurul lui se învâneau toate celelalte lucruri importante din viața mea. Am renunțat la job pentru că ultimele 6 luni le-am petrecut bând. Mă târam la job băută și „eșuam” pe un fotoliu și continuam să beau și să mă gândesc la câte probleme am și cât de nefericită sunt. Ajungeam acasă „obosită și stresată” și iar continuam să beau.

Problemele au început să apară, și cu puțină minte care-mi mai rămăsese după renunțarea la job mi-am promis mie că o să renunț la băut dacă stau acasă. Evident că nu s-a întâmplat asta am continuat să beau, voința mea nu mai funcționa în cazul alcoolului. Relațiile tensionate cu familia erau pe un butoi de pulbere. Mințeam, manipulam, chiar am furat bani din portofelul fiului meu. Promisiuni față de familie, jurăminte în fața Divinității soldate cu același eșec. În fiecare zi mă întorceam la pahar și la preocuparea mea principală – cum să-mi procur alcool.

A urmat însingurarea: n-am mai răspuns la telefon, nu mai aveam niciun prieten, nu mă mai priveam în oglindă. Într-un cuvânt nu mă mai suportam. Din când în când fiul meu îmi amintea că am față de alcoolică și o să sfârșesc cirotică. Am realizat că am căzut într-o prăpastie din care dacă nu ies, mor. După ce am terminat ultimele 2 pahare de bere din sticlă, a doua zi dimineață am sunat la Alcoolici Anonimi.

Am vorbit mult, foarte mult și i-am spus persoanei de la celălalt capăt al firului că „nu mai vreau să beau niciodată”. Aceasta m-a ascultat și m-a invitat la o întâlnire de grup. De aici începe abținerea mea, dintr-o zi de 13 Noiembrie 2019. Am intrat în curtea secției de psihiatrie a Spitalului Obregia unde am văzut un grup de oameni veseli care se salutau și se îmbrățișau.

M-am așezat pe o bancă la distanță. Parcă mă deranja veselia lor. M-au lăsat câteva minute apoi s-au apropiat pe rând. Am coborât cu ei în încăperea de la subsol.

Pentru prima dată aveam un motiv de bucurie, că puteam să mă prezint ca și ei. Sunt Gabriela și sunt alcoolică și nu am băut alcool în ultimele 24 de ore. Așa a început drumul meu în comunitatea AA. ►►



Am participat preț de 4 luni de zile la grupurile fizice până la începerea pandemiei, timp în care m-am străduit să învăț de la noii mei prieteni cum să nu pun mâna pe pahar. Aveam multe întrebări de pus și atâta admirație când auzeam: 3, 5, 10, 20, de ani de abțință. Și eu care nu puteam să leg 2 zile fără să nu beau. Aici în Comunitatea AA am învățat că nu sunt un om rău și fără voință, că sunt un om bolnav și că voința în cazul meu nu funcționează când este vorba de alcool. Am înțeles că nu eram singura și că și ei erau bolnavi ca și mine și sufereau de iluziile întunecate ale alcoolului. Pentru prima dată mă simțeam înțeleasă și printre „ai mei”. Nimeni nu judeca pentru cât băusem, nimeni nu-mi impunea nimic să fac. Erau doar împărtășiri și sugestii. M-au lăsat să-i ascult cât am dorit, am început să vorbesc și m-au ascultat. M-am simțit dator să răspund în felul meu – ne bând. Aici am înțeles că prezența la întâlniri, cititul cărților noastre, alegerea unui sponsor și a unei Puteri Superioare sunt lucruri determinante pentru fundația abținței mele. Am rugat pe cineva din comunitate să îmi fie sponsor, și a acceptat, fără ezitare. Îndrumarea sponsorului a fost determinantă în evoluția mea ulterioară. Sponsorul nu mi-a fost dădăcă, a fost prietenul de nădejde care m-a ajutat în momente grele.

Discuții zilnice, sugestii pe care nu le-am pus la îndoială. A început pandemia și grupurile fizice nu s-au mai putut ține. Comunitatea AA a găsit soluții și frica mea s-a spulberat: întâlnirile online. Am început să intru în fiecare zi și am învățat foarte mult, am aflat multe lucruri despre programul în 12 Pași la care am început să lucrez cu sponsora mea.

*Am rugat pe cineva din comunitate să îmi fie sponsor, și a acceptat, fără ezitare. Îndrumarea sponsorului a fost determinantă în evoluția mea ulterioară.*

Am înțeles că lucrul programului mă ajuta nu numai să-mi mențin abțința dar face ca aceasta să fie senină, să nu fi un om abstinent chinat de frici, stări anxioase sau depresii. Programul în 12 Pași mă ajută să fac pace cu Dumnezeu pe care mi l-am ales ca Putere Superioară. Mă ajută să fac pace cu mine și cu oamenii din jurul meu. M-am văzut ca un sportiv care zilnic trebuie să se antreneze, și m-am antrenat. M-am antrenat cu rugăciune și meditație, m-am antrenat

cu întâlniri online, m-am antrenat lucrând programul. Am învățat să-mi fac un program zilnic, am învățat să nu complic lucrurile, să trăiesc în intervalul celor 24 de ore în care-mi propun să nu beau și să păstrez lucrurile simple. Am învățat să evoluez făcând pas după pas fără grabă. Am înțeles că sunt un om bolnav, că alcoolul m-a îmbolnăvit nu numai fizic ci și mental și spiritual. Și pentru asta am o rezolvare: lucrul programului în 12 Pași. Am învățat că de fiecare dată când am tendința să întind mâna spre pahar să cer ajutor înainte de a pune mâna pe el. O simplă discuție cu cineva din comunitate mă poate salva să nu beau. Am pus abțința mea pe primul loc pentru că am înțeles că fără abțință toate celelalte lucruri importante din viața mea se prăbușesc. Acum am 1 an și 2 luni de abțință, particip în fiecare zi la întâlnirile online, lucrez programul cu sponsora mea și mă străduiesc să transmit mesajul nou-veniților la nivelul la care eu mă aflu acum. Și dacă eu astăzi nu beau sunt liniștită și în echilibru cu mine înseamnă că metoda AA funcționează și că există o soluție în comunitatea AA pentru fiecare alcoolic care dorește sincer să înceteze să bea.

Recunoscătoare comunității AA, recunoscătoare sponsorei mele, alături de care parcurg acest drum. ■

## Povestea mea pe scuurt

Nicolae, Argeș

Privind în urmă peste ani, chiar dacă au trecut aproape 33, nu mi-a fost greu să îmi aduc aminte prima mea beție gravă. Aveam 17 ani și jumătate și am mers la discotecă cu prietenii. Eram șase. Era unul mai mare dintre noi și ne-a invitat pe toți la cârciumă să luăm o țările să avem curaj cu fetele. Așa am făcut. Ne-am așezat în jurul mesei, sticla de vodcă s-a desfăcut, paharele s-au umplut, am dat pe gât și ne simțeam bărbați. La mine acasă nu se mai băuse vodcă, nu îi cunoșteam gustul și nici efectul. După o sticlă au urmat alta și alta, băieții își făcuseră seama și la un moment dat trebuia să plecăm dar paharele erau pline și nu mai voia să bea. Atunci eu am luat pahărelele fiecăruia, rând pe rând și le-am golit pe fiecare. Acum mă întreb, oare de ce am făcut gestul acela nebunesc, sinucigaș? Oare era o genă în mine moștenită și se trezise la viață? Nu știu.

Am mers la discotecă dar nu am putut să stau mult. Îmi era rău de la alcool și am plecat în noapte singur către casă. Am alergat, am mai și mers și am ajuns prin frig acasă. Mama m-a văzut, m-am pus în pat dar nu puteam să dorm. A adus ligheanul și am început să vomit. Eram galben, nu mă opream din vomitat iar mama mi-a ținut lumânarea acum îmi dau seama cât de gravă a fost situația mea. Culmea e că am fost în stare să mă urc în tren dimineața, mergeam la serviciu. Acolo nu am putut să lucrez, am stat la vestiar chircit iar maistrul mi-a spus să nu mai fac așa ceva niciodată.

Peste trei ani, după stagiul militar am fost angajat la fabrica de bere și cum berea îmi stătea în mână tot timpul, în fiecare seară îmi desfaceam câteva beri iar sâmbăta și duminica începeam băutul chiar la ora opt dimineața. Nu credeam că în timp băutul meu va deveni o problemă. Lucram șofer

pe camion de transport bere. Cursele ni se dădeau în jur de ora 14, dar mai era și câte o zi în care nu erau curse și mergeam acasă fără să pornesc camionul. Într-o zi am riscat pe la ora 14 și am desfăcut o bere în ideea că nu o să am cursă. Am fost însă nevoit să conduc camionul după ce băusem acea bere.

Acum îmi dau seama că alcoolismul meu era progresiv. Dacă la începuturi puteam să beau câteva beri fără probleme, mai târziu băutura începuse să îmi ia mințile. Erau momente plăcute undeva pe la a treia bere, eram mulțumit de trecut, plin de entuziasm pentru viitor, eram draguț cu copiii, cu soția, dar berile băute își continuau numărul și deveneau cinci, șase, șapte iar eu îmi pierdeam mințile. Deveneam nervos și nu mai eram o persoană agreabilă. Au durat ani de tensiuni și violențe în familie. Eu nu doream să încetez băutul, nu îmi recunoșteam problemele, dădeam vina întotdeauna pe alții și continuam să

beau. Într-o duminică eram deja beat bine pe la prânz și, după o dispută cu soția, am luat camionul și am plecat cu intenția să ajung la un prieten să beau cu el în ideea că acolo voi găsi înțelegere în sensul pe care îl doream eu. Poliția m-a oprit, mi-au pus fiola, aveam doi la mie alcoolemia în sânge, mi-au luat permisul și am rămas fără pâine pe masă.

Să renunț la băut nu m-am gândit nicicum, niciodată. I-am spus soției să divorțăm dar eu de băutura nu mă voi lăsa niciodată. Anii au trecut, alcoolismul meu s-a accentuat. Am plecat în Italia la muncă dar m-am îmbătat și pe acolo și mai crunt și mai des decât acasă. Beam și uram poporul italian pentru că romanii cuceriseră Dacia cu sute de ani în urmă. Pe directorul firmei la care lucram, italian fiind, am vrut să-l strâng de gât într-o seară când m-a vizitat după program și eram rupt de beat. Muncă, băutura, demență și scurte recuperări – așa decurgea viața mea. Nu puteam nici să mă sinucid pe acolo, pentru că ar fi costat mult să-mi aducă familia corpul acasă. Așa că mă suiam singur în avion și mergeam la câteva luni acasă.

Niște prieteni italieni m-au invitat la o cursă de formula unu de la Monza. Era o tradiție la ei să se adune și să bea cu o seară înainte ca spoi să sară gardul circuitului sera, fără să plătească bilet. Eu băusem toată ziua de sâmbătă iar seara când ne-am întâlnit să ne grupăm eu eram deja beat mort. Am sărit cu greu gardul, ne-am așezat la foc, am băut din nou, am fumat marijuana pentru prima dată în viața mea și eu m-am intrat în ceartă cu un grup rival. Cu greu am scăpat fără să fiu bătut. Cu frică și simțindu-mă rușinat, m-am îndepărtat de grup și am dormit pe pajiște sub un copac. M-am trezit a doua zi la prânz într-un vacarm îngrozitor, umbre treceau în viteză pe circuit, eram urinat în pantaloni și am descoperit că cea mai bună variantă e să fug de acolo către casă. Cu greu

am găsit ieșirea. Mă săturasem de mine, mă săturasem de tot, îmi era rușine și voiam să găsesc o ieșire din toate astea, eram decis să fac ceva cu mine.

Seara după muncă am căutat pe internet despre Alcoolicii Anonimi (auzisem despre puțin ei). Nu știam ce înseamnă, nu dădusem importanță, dar acum mă simțeam încolțit și înclinam să cred că am o problemă gravă cu băutura. Cred că un înger mi-a șoptit: „Tastează Alcoolicii Anonimi!”. Am ajuns pe un forum, m-am înscris acolo și așteptam nerăbdător să vorbesc cu cineva. Răspunsul nu a întârziat să vină. Noii mei prieteni aveau răspuns la toate problemele mele și am primit ce aveam nevoie: atenție și mângâiere. Mi-am mărturisit problemele mele legate de alcool iar ei m-au îmbrățișat parcă virtual. Problemele noastre oarecum semănau. Nu mă mai simțeam singur. Am învățat că am o boală și plângând mi-am recunoscut neputințele.

Mi-au sugerat să caut în zona în care mă aflam un grup AA și nu am ezitat. Eram singur și aveam nevoie de prieteni buni și noi. Am sunat la grup și am fixat o întâlnire. Am fost acolo cu destul timp înainte. Eram crispat și nu știam ce o să se întâmple dar eram hotărât să rămân. Erau vreo șapte bărbați și femei care m-au primit cu drag și cu afecțiune. Mi-au spus că sunt alcoolici și m-au întrebat dacă am și eu probleme cu alcoolul și că dacă mă identific cu ei mă pot numi eu singur alcoolice. Am spus că am probleme cu alcoolul și cred că sunt și eu alcoolice și am recunoscut și m-am numit pentru prima dată în viața mea cu cuvintele eliberatoare: Sunt Nicolae și sunt alcoolice! Ce freacă, ce descărcare de sentimente minunate! Pentru prima dată după ani de chin mi se oferea o mână de ajutor, simțeam că aparțin cuiva și că nu mă mai aflu singur.

După prima întâlnire eram fericit și încrezător. Găsisem răspuns la întrebările mele și mă gândeam cu nerăbdare la următoarea întâlnire ce avea să fie peste câteva zile. Apoi am fost îmbrățișat de fiecare și am descoperit efectele benefice ale împărtășirii experienței mele. Povestea mea, în mare se

*...am fost îmbrățișat de fiecare... Povestea mea, în mare se aseamănă cu povestea multor alcoolici...*

aseamănă cu povestea multor alcoolici aflați în recuperare și este despre cum am fost, ce ni s-a întâmplat și cum suntem acum. 24 de ore abținente cu altele 24 s-au adăugat și s-au făcut luni și ani de zile de când am ajuns la poarta AA-ului. Cu ajutorul programului AA în 12 Pași am rezolvat multe probleme printre care: tensiunile din familie și s-au transformat în încredere, în susținere, dragoste, speranță și nădejde. Am învățat să nu mai desfac firul în patru, să simplific și să iau toate așa cum vin. Am recăpătat între timp permisul de camionagiu, serviciul merge bine și pot spera la țeluri la care înainte, în consum, nu aș fi putut spera.

Iată că AA-ul nostru din România împlinește o vârstă frumoasă. Sunt 30 de ani de când înaintașii noștri au pus bazele acestui program. De atunci și până acum mulți s-au perindat prin comunitatea noastră, mulți au venit, mulți au plecat dar totuși comunitatea noastră s-a extins vizibil. Așa cum prietenii din AA s-au bucurat de recuperarea mea, tot așa am putut să mă bucur și eu de recuperarea vizibilă a altor prieteni care au venit timorați și temători, rostind doar câteva cuvinte la început urmând ca apoi să se fi destins, teama să fi dispărut și să fi început să înflorească și să se deschidă ca un bujor în soare primăvară.

Fără susținerea AA nu pot să continui senin viața. În cadrul comunității oricând găsesc un umăr pe care să mă sprijin, o ureche care să mă asculte și alături de care să-mi odihnesc gândurile.

Cu multă recunoștință tuturor membrilor AA!  
Mulțumesc AA România!  
La mulți ani senini! ■



# Fundul sacului și intrarea mea în comunitatea AA

Rica, București

Sunt membră a comunității AA de 11 luni. Intrăm în comunitatea Alcoolicilor Anonimi în momente și stadii diferite ale consumului, ale alcoolismului, ale suferinței fizice și mintale.

Când am intrat în AA, acceptasem deja ideea că am o problemă gravă cu consumul de alcool și conștientasem că nu sunt în stare, fără ajutor, să rezolv această problemă. Am intrat în AA după ce atinsesem fundul sacului, ajunsesem la fundul prăpastiei și apelasem, fără succes, la ajutor specializat.

Atingerea fundului sacului, în opinia mea, este acel moment, asociat unui eveniment din perioada consumului (nu este obligatoriu să fie cel mai grav sau cel mai periculos eveniment din perioada consumului) în care m-am văzut nevoită să mă dezmeticesc din aburii alcoolului și să întreprind ceva în scopul rezolvării problemei consumului abuziv.

Am atins fundul sacului atunci când m-am dus beată la serviciu. Eram atât de euforică, încât a devenit în mod brutal evident, pentru mine că nu am cum să mă mai prefac că nu observ situația de fapt în care mă afundam încet dar sigur de foarte multă vreme, iar pentru colegi și șefi că nu se mai pot preface că nu observă ce se întâmplă cu mine. Atunci am realizat că nu îmi permit ca această situație să se repete căci risc să îmi pierd jobul, un job care mi-a asigurat confortul necesar pentru a-mi crește frumos copiii, fără lipsuri sau constrângeri financiare, un job care îmi dă satisfacții profesionale și în care lucrez alături de oameni frumoși.

M-am dezmeticit brusc, a fost momentul meu de onestitate, am acceptat că viața mea scăpase de multă vreme de sub control și mi-am dat seama că nu pot rezolva problema consumului de alcool fără ajutor specializat. Am apelat timp de 6 luni la serviciile unei doamne psiholog, dar fără un rezultat concret (ar fi fost util pentru mine și cinstit din partea ei să își decline competența, să își recunoască lipsa de experiență în domeniul alcoolismului și să mă îndrume spre un alt

tip de ajutor), timp în care starea mea mentală se înrăutățea. Beneficiind de sprijinul moral al familiei, am decis să renunț la serviciile doamnei psiholog și să petrec o lună de zile la Șelimbăr, la Centrul de tratament alcoolism și dependențe pentru femei al Asociației Crucea Albastră. Timpul petrecut la Șelimbăr a lucrat în favoarea mea, am beneficiat de serviciile unui psiholog specializat în adicții, dar marea realizare a momentului a fost că nu am băut alcool o lună de zile și, mai mult, nici nu am simțit poftă de alcool. M-am întors acasă cu mintea scăpată din aburii alcoolului dar gârbovită de multe întrebări legate de consumul meu de alcool, la care nu găseam răspuns.

6 luni de la întoarcerea de la Șelimbăr nu am consumat alcool, nu îmi era poftă, parcă nu ar fi existat în viața mea nicio problemă legată de alcool, totul era perfect. Mă simțeam bine, relaționam, începeam să uit fricile care mă bântuiseră multă vreme. Totul era roz...

Fix după 6 luni fără alcool, fără să mă gândesc nici la trecut nici la viitor, mi-am cumpărat popica de vin cotidiană în perioada consumului, am îngurgitat-o, am ras o sticlă de vișinată și ce am mai găsit prin casă, iar în ziua următoare m-am trezit la ușă cu fii-că-mea venită val-vârtej după ce aflate despre peripețiile mele bahice.

„Ce faci, mamă, ai început să bei din nou?” m-a întrebat încercând să își ascundă din glas supărarea și îngrijorarea care oricum i se citeau pe fața pământie.

*Pe măsură ce citeam Big Book-ul eram stupefiată cât de mult se aseamănă poveștile de viață din carte cu experiențe mele din perioada consumului și cât de aliniate logicii mele sunt soluțiile propuse.*

Ne-am sfătuit cum să procedăm. Să caut un alt psiholog? Să merg încă o lună la Sibiu? Să intru în AA?

AA-ul este asul din mânecă, soluția de rezervă, soluția finală, ultima redută de apărare împotriva alcoolului. „Pe aici nu se trece!”. Dacă nici prin AA nu voi reuși să scap din ghearele alcoolului, altă soluție nu mai am, vor urma declinul și sfârșitul. Cu aceste idei în minte, în ziua următoare, luni, 10 februarie 2020, participam la prima mea întâlnire AA la grupul de la spitalul Obregia.



La primele ședințe nu am putut să vorbesc, plângeam. Plângeam involuntar. Doamne, ce amestec de emoții era în mine la primele întâlniri AA! Oamenii erau calmi, luminoși, politicoși iar ședințele se desfășurau după un anumit tipic. Voiam să înțeleg cât mai curând regulile întâlnirilor, numitorul comun al discuțiilor, dar și să aflu care sunt principiile AA și dacă mă voi regăsi în ele, dacă se justifică să fac parte din această comunitate, să investesc în ea timp și ce va mai fi nevoie. Pentru aceasta, la a doua participare la grup am cumpărat cele două cărți („Alcoolicii Anonimi” și „Cei doisprezece pași și cele douăsprezece tradiții”) și am citit-o în scurt timp pe prima.

Pe măsură ce citeam Big Book-ul eram stupefiată cât de mult se aseamănă poveștile de viață din carte cu experiențe mele din perioada consumului și cât de aliniate logicii mele sunt soluțiile propuse. ►►

Am pornit pe drumul abstenenței cu inima deschisă că pot reuși, dacă voi fi serioasă și meticuloasă în înțelegerea și aplicarea „regulilor simple” ale programului de recuperare.

În primele 3 luni de abstenență am avut șansa de a fi funcționale (încă) grupurile fizice și am valorificat-o din plin. Participând cu regularitate la grup, am înțeles că am o boală spirituală, mintală, în care consumul de alcool este doar o componentă a bolii, una dintre cauzele bolii, dar și o consecință a bolii. A nu mai bea nu echivalează cu vindecarea bolii ci este conștientizarea, acceptarea bolii și primul pas în recuperarea mea, pasul cel mai simplu dar și cel mai important, fiind baza piramidei recuperării.

Mi-a fost ușor să încep cu inacțiuni (interdicții) precum: Azi nu beau! Nu țin alcool în casă! Evit raftul de alcool în magazin! Evit anturajul contagios!

Am aflat de la colegii îndemnul „Stai în soluție, nu în problemă!” și a devenit motto-ul meu, am trecut la acțiuni. Mă complăcusem prea multă vreme în problemă (consumul de alcool și urmările sale), în minciună și indiferență. Acum, ca niciodată, eu sunt pe primul plan, sunt atentă la mine și la viața mea, îmi conștientizez problemele și găsesc soluții; am început să mă iubesc...

Restricțiile impuse de pandemie m-au făcut să descopăr avantajele participării la grupuri on-line pe care le frecventez cu regularitate.

Urmând aceleași „reguli simple” mi-am ales un sponsor (naș) – un purtător al experienței testate a AA-ului și am început pașii, programul nostru de însănătoșire și de evoluție spirituală.

Recuperarea și evoluția spirituală nu se întâmplă peste noapte și presupun un exercițiu continuu, așa că nu sunt grăbită, nu pun presiune pe mine, fac lucrurile și percep informațiile în ritmul meu.

AA-ul este puntea mea spre o viață împlinită și utilă și am credința, cu ajutorul Puterii Superioare, neașteptata noastră resursă interioară, că totul va fi bine! ■

## Raport existențial: 23 de ani de consum versus 21 de ani de abstenență

Stelian, Timișoara

Am început să beau la 13 ani și jumătate, fără știu atunci că am fost marcat de o copilărie cu evenimente traumatizante. La început am băut din curiozitate, apoi din plăcere – pentru scurt timp. Apoi nu m-am mai putut opri 23 de ani. Ca un bilanț al celor 23 de ani de consum pot aminti: ratarea facultății, relații distruse, transformarea în lichide a 3 apartamente, pierderi de servicii bune, risipirea agonisellii de 3 generații a familiei mele, numeroase „colaborări” ratate cu psihiatria, însingurare, respingere socială, sănătate mintală pierdută. În anii de consum am experimentat euforia, ușurința contactelor sociale în faza de început, apoi a urmat respingerea socială, multiple eșecuri în toate aspectele vieții, depresia și anxietatea generalizată, violența față de mine și față de cei apropiați culminând cu tentativa de crimă la adresa mamei; am devenit un bun vânzător al lucrurilor din casă și chiar al monumentului funerar al familiei.

*Cu timpul am ajuns la un anumit echilibru emoțional, financiar și relațional.*

Primul contact cu Alcoolicii Anonimi a fost în 1992 când un prieten de pahar mi-a adus câteva materiale AA pe care le-am citit cu interes, dar mă consideram prea inteligent pentru așa ceva. Drept urmare, am continuat băutul până în 1996 când am experimentat pentru prima dată abstenența. Am făcut programul AA cam 1 lună și jumătate, m-am simțit bine, am crezut că problema e rezolvată și am început să mă ocup de cu totul alte lucruri. Drept pentru care, după 6 luni de abstenență am recăzut. Am mai băut 2-3 săptămâni după care am reluat programul. După 5 luni și jumătate, în urma unei crize de gelozie am recăzut din nou și ca urmare am fost dezmoștenit și abandonat de ceea ce mi-a mai rămas din familie. A urmat un 1 an și 8 luni de abstenență chinuită, și la un moment dat am hotărât să mă întorc la

suferința cunoscută dată de consum. Am băut până la 5 noiembrie 1999 când a început cu adevărat abstenența mea.

În primii ani de abstenență eram dependent de serviciile sociale, nu aveam casă, familie, serviciu. Cu timpul am obținut o locuință socială, și un abonament la cantina socială, am început să lucrez și am practicat intens programul AA, program care m-a menținut abstinent și mi-a dat putere să merg înainte. Progresele au început să apară în momentul în care am aplicat valorile programului în toate domeniile vieții mele. Cu timpul am ajuns la un anumit echilibru emoțional, financiar și relațional.

Cum? În prima perioadă de abstenență am mers intens la grup și m-am consultat cu nașul meu. Împreună cu nașul meu am participat la majoritatea întâlnirilor naționale și regionale și tot împreună cu el am început să mergem la alcoolici acasă, acolo unde eram solicitați. Am fost de câteva ori la închisoarea din Timișoara pentru a transmite mesajul AA. Timp de 12 ani am făcut Pasul 12 la spitalele de psihiatrie Gătaia și Jebel. Timp de doi ani am avut o emisiune, cu un psiholog asociat, la un post de radio local numită „Telefonul de suflet” în care citeam despre programul de recuperare și împărtășirile oamenilor recuperați, răspunzând și îndrumând ascultătorii către grupurile AA. În urmă cu 3 ani și jumătate am înființat un nou grup la Timișoara - VIP (pentru că nou-venitul este cea mai importantă persoană în comunitatea noastră) în care în mod obișnuit suntem între 8 și 10 persoane. În prezent desfășor o activitate intensă în colaborare cu Fundația „Timișoara '89” care se ocupă de persoanele fără adăpost, așa cum am fost și eu în trecut, majoritatea dintre aceștia având probleme cu consumul abuziv de alcool.

Am descoperit marile beneficii aduse de Pasul 12 și bucuria de a putea ajuta și pe alții. În prezent drumul seninătății continuă cu noi oportunități de a transmite mesajul AA. ■

# Rugăciunea Sfântului Francisc

Bill W.,

Grapevine, iunie 1964

*Acest articol al lui Bill a apărut pentru prima dată în Grapevine în numărul din ianuarie 1958 („Abținerea emoțională”). Mulți membri AA au menționat acest articol ca fiind de mare ajutor în căutarea lor continuă a seninătății. Îl retipărim pentru a marca începutul celui de-al douăzeci-lea aniversar al revistei Grapevine și ca parte a unui plan de a vă aduce câteva mostre din cele mai bune articole din trecutul nostru: o reapariție - în fiecare lună din următoarele douăsprezece - a articolelor care au fost deosebit de apreciate .*



CRED că mulți membri vechi care au pus „tratamentul pentru băutura” al AA la teste severe dar reușite, totuși își dau seama că le lipsește adesea abținerea emoțională. Poate că aceștia vor fi vârful de lance pentru următoarea dezvoltare importantă în AA - dezvoltarea unei maturități și echilibru, mult mai reale (adică umilință) în relațiile cu noi înșine, cu semenii noștri și cu Dumnezeu.

Aceste impulsuri adolescente pe care atât de mulți dintre noi le avem în ceea ce privește siguranța totală și romantismul perfect – dorințe destul de potrivite

vârstei de șaptesprezece ani - se dovedesc a fi un mod imposibil de viață atunci când suntem la vârsta de patruzeci și șapte sau cincizeci și șapte de ani.

De când a început AA-ul, am primit lovituri serioase la toate aceste capitole din cauza eșecului meu de a mă dezvoltă, atât emoțional cât și spiritual. Dumnezeu, cât de dureros este a continua să cer imposibilul, și cât de dureros poate fi să descopăr în cele din urmă, că în tot acest timp am avut carul înaintea boilor! Apoi vine agonia finală de a descoperi cât de mult am greșit, dar să fim totuși incapabili să scăpăm din caruselul emoțional.

Cum să traducem o convingere mentală corectă într-un rezultat emoțional pozitiv și deci într-o viață ușoară, fericită și bună - ei bine, aceasta nu este doar problema nevroticului, este problema vieții în sine pentru toți cei care am ajuns în punctul în care avem dorința reală de a respecta principii corecte în toate domeniile vieții noastre.

Chiar și așa, pe măsură ce ne îndepărtăm, pacea și bucuria încă ne eludează. Acela este punctul în care am ajuns mulți dintre noi, cei mai vechi în AA. Și este un dat naibii, la propriu. Cum va reuși inconștientul nostru

- din care încă izvorăsc atât de multe frici, constrângeri și aspirații false - să se alinieze la ceea ce credem, știm și vrem de fapt! Cum să-l convingem pe tâmpul, supăratul și ascunsul „domn Hyde”, devine sarcina noastră primordială.

Am ajuns recent să cred că acest lucru se poate realiza. Cred asta deoarece încep să văd mulți oameni buni - oameni ca tine și ca mine – cum reușesc să obțină rezultate. Toamna trecută [cu câțiva ani în urmă – când era scris articolul acesta] depresia, fără a avea deloc o cauză rațională, aproape că m-a curățat făcut să pierd totul. Începuse să-mi fie frică că am ajuns la o altă problemă cronică de lungă durată. Având în vedere durerea pe care am avut-o din cauza depresiei, nu era o perspectivă atractivă.

Mă tot întrebam: „De ce cei Doisprezece Pași nu pot funcționa pentru a alunga depresia?” Cu orele, mă uitam la Rugăciunea Sf. Francisc... „Doamne, fă-mă să doresc mai mult să mângâi decât să fiu mângâiat”. Aceasta era formula, într-adevăr. Dar de ce nu funcționa?

Brusc mi-am dat seama care era problema. Defectul meu primordial fusese întotdeauna dependența - dependență aproape absolută - de oameni sau circumstanțe pentru a-mi oferi prestigiu, securitate și alte asemenea lucruri. Eșecul de a obține aceste lucruri conform viselor și specificațiilor mele perfecționiste m-a făcut să lupt pentru ele. Și, când a venit înfrângerea, a venit și depresia. Nu exista nicio șansă de a transforma dragostea izvorâtă din rugăciunea Sfântului Francisc într-un mod de viață viabil și voios până când aceste dependențe fatale nu au fost eliminate.

Deoarece de-a lungul anilor am avut parte de o dezvoltare spirituală redusă, calitatea totală a acestor dependențe înspăimântătoare nu fusese niciodată atât de clar vizibilă. Întărit de ceea ce Grace și cu mine puteam obține prin rugăciune, am constatat că trebuie să exercit fiecare uncie de voință și acțiune pentru a întrerupe aceste deranjante dependențe emoționale de oameni, de AA, și, într-adevăr, de oricare set de circumstanțe.

Abia apoi puteam fi capabil să iubesc așa cum a făcut-o Francisc. Satisfacțiile emoționale și instinctuale am văzut că sunt, într-adevăr, moduri de răsplătă suplimentare ale iubirii, oferirii iubirii și exprimării unei iubiri adecvate fiecărei relații din viață. În mod evident, nu m-am putut folosi de dragostea lui Dumnezeu până când nu am putut să i-o ofer înapoi, iubindu-i pe alții așa cum El ar dori. Și nu aș fi putut face asta atâta timp cât eram victimizat de dependențe false.

Pentru că dependențele mele însemnau cerere - o cerere pentru deținerea și controlul oamenilor și condițiilor care mă înconjurau.

În timp ce aceste cuvinte „dependență absolută” pot părea un artificiu, acestea au fost cele ce au contribuit la eliberarea mea în gradul meu actual de stabilitate și liniște a minții, calități pe care încerc acum să le consolidez oferind dragoste altora, indiferent de cât de mult s-ar întoarce sau nu la mine.

Acesta pare a fi circuitul primordial al vindecării: o iubire pentru toată creația lui Dumnezeu și a oamenilor Săi, prin intermediul căreia ne folosim de dragostea Lui pentru noi. Este foarte clar că fluxul real nu

poate curge până când dependențele noastre paralizante nu sunt întrerupte și întrerupte în profunzime. Abia atunci putem întrezări o licărire despre ceea ce este cu adevărat iubirea adultă.

Calcul spiritual, zici? Nici pe departe. Priviți orice membru AA care de șase luni lucrează Pasul 12 către un nou venit. Dacă acela îi spune „La naiba cu tine!”, cel ce lucrează la Pasul Doisprezece doar zâmbește și caută alt dependent. Nu se simte frustrat sau respins. Dacă următorul alcoolic răspunde și, la rândul său, începe să ofere dragoste și atenție celorlalți alcoolici, însă nu îi oferă nimic înapoi lui, sponsorul oricum este fericit. Tot nu se simte respins; în schimb, el se bucură că elevul său de odinioară este abstinent și fericit. Și dacă următorul alcoolic se dovedește în viitor ca fiind cel mai bun prieten al său (sau chiar obiectul unei relații romantice), atunci sponsorul este cel mai bucurat. Dar știe bine că fericirea lui este un produs secundar - răsplata suplimentară a dăruirii fără nicio așteptare în schimb.

Lucrul cu adevărat stabilizator pentru el a fost să aibă și să ofere dragoste acelui bețiv necunoscut care i-a ieșit în cale. Acesta era

Francisc cu adevărat, puternic și practic, fără dependență și fără pretenții. În primele șase luni ale abstenenței mele, am muncit din greu cu mulți alcoolici. Niciunul nu a răspuns cum aș fi dorit. Cu toate acestea, acest efort m-a ținut abstinent. Nu era vorba că alcoolicii aceia mi-au dat ceva. Stabilitatea mea a izvorât din încercarea de a da, nu din dorința de a primi.

Astfel, cred că poate funcționa și cu abstenență emoțională. Dacă examinăm fiecare tulburare pe care o avem, mare sau mică, vom găsi la rădăcina ei o dependență nesănătoasă și, prin urmare, cerința ei nesănătoasă. Haideți, cu ajutorul lui Dumnezeu, să renunțăm continuu la aceste cerințe nesănătoase. Atunci putem fi liberi să trăim și să iubim; s-ar putea ca atunci să fim capabili să facem Pasul Doisprezece pentru noi înșine și pentru alții și să obținem abstenența emoțională.

Desigur, nu v-am oferit o idee cu adevărat nouă - doar un truc care a început să descoasă mai multe dintre propriile mele „raționamente” în adâncime. În ziua de azi, creierul meu nu mai aleargă compulsiv nici în euforie, nici în grandiozitate, nici în depresie. Mi s-a dat un loc liniștit, sub un soare. ■

traducere - Elena, București

Pe 24 ianuarie s-au împlinit 50 de ani de când obosit de boală, William Griffith Wilson, cunoscut în comunitatea AA ca Bill W. (co-fondatorul Alcoolicilor Anonimi) se stingea la vârsta de 75 de ani. Iată un extras dintr-un articol apărut pe 24 ianuarie 1971 ca postfață la „Pass It On”:

Marti, 26 ianuarie apărea în New York Times ferparul lui Bill. Tradițiile nu făceau nicio referire la anonimatul postum; numele complet al lui Bill și fotografia sa au fost făcute publice în articolul de pe pagina întâi.

La Stepping Stones a fost un serviciu religios privat pe 27 ianuarie. Rugăciunea Sf. Francisc, favorita lui Bill, a răsunat printre copacii din jurul casei... La Oficiul General al Serviciilor, imediat după moartea lui Bill, obișnuitele plângeri au încetat. Toată lupta și apelurile la GSO pentru a aplană disputele locale au încetat complet. Pentru o perioadă cam de șase luni, a fost un sentiment de ”Hai să ne unim și să ne apărăm.”

Pe 14 februarie membrii AA de pretutindeni, acum cam 300.000 stabili, au participat la slujbe în memoria lui Bill. În New York City, serviciul religios a fost ținut la St. John The Divine; la Washington DC în Catedrala Națională; în Londra la St. Martin-in-The-Fields. În Montreal la Catedrala Notre Dame; în Palm Beach la Bethesda-by-The-Sea; în Aruba la Sacred Heart Church din Sabaneta.

Pe 8 mai, când solul din Vermont s-a dezghețat, corpul lui Bill a fost îngropat pe locul familiei din Cimitirul East Dorset. Piatra de mormânt este un semn simplu, din aceeași marmură albă pe care tatăl său o livrase pentru clădirile și monumentele din New York City. El este înmormântat lângă Clarence, unchiul său care ”i-a lăsat” lui Bill vioara.

Pe piatra de căpătâi scrie: ”William G. Wilson, 1895-1971”. Pe piatra de la picioare scrie: „Vermont, 2D LT BRY C66 ARTY CAC, World War I. Nov.26, 1895 – Jan.24, 1971.”

Nu este menționat AA.

*Doamne, fă-mă unealta Divinei armonii, să pot sădi iubirea, acolo unde-i ură, iertarea, unde-i nedreptate, credința, unde-i îndoială, speranța, unde-i deznădejde, lumina, unde-i întuneric și bucuria, unde e tristețe.*

*Doamne, fă-mă să doresc mai mult să mângâi decât să fiu mângâiat, mai mult să iubesc eu decât să fiu iubit.*

*Căci, doar când dăm, putem primi, doar când iertăm, suntem iertați și doar murind, ne naștem pentru veșnicie. Amin!*

Rugăciunea Sfântului Francisc

# De la tristețe la bucurie

## (de la agonie la extaz/de la moarte la viață/de la patru la zero)

Buzatu Florin-Ciprian

Fundația Timișoara '89

De patru ani sunt psiholog la Fundația Timișoara '89, în a cărui centru social își găsesc adăpostul un număr de 45 de persoane care și-au pierdut locuința. Sunt fericit să vă mărturisesc că mi-am unit strădaniile cu Stelian și grupul VIP. din Timișoara, iar sământa binelui a rodit prin faptul că în urma efortului depus împreună nu au mai murit beneficiari din cauza alcoolismului în ultimele 12 luni! Lucrurile nu au stat tot timpul astfel, fiindcă în anul precedent au decedat patru oameni în urma consumului îndelungat și adesea excesiv de băuturi alcoolice. Iată în cele ce urmează povestea unei colaborări, care sper să arate practicienilor (profesioniștilor) din toată țara o direcție nouă în a coopera și conlucra în sprijinul consumatorului activ pentru care noțiunea de „fund al sacului” reprezintă o parte din stilul de viață.

Totul a început în toamna lui 2019 când am ales să mă ocup cu predilecție de problema alcoolismului din centru fiindcă am identificat un număr de 21 (din 45) de beneficiari cu această problemă, iar măsurile interne cum ar fi consilierea psihologică, terapia ocupațională, internările la dezalcoolizare, interdicțiile temporare de a intra ori ieși din centru, excluderile din centru ori evitarea admiterii în centru, nu reușeau să stopeze ori să reducă consumul de băuturi alcoolice. Conștientizasem că alcoolismul este o problemă dificilă astfel că am început să caut în Timișoara specialiști cu care să pot colabora și conlucra. Cum se spune în programul AA, m-am predat și am cerut ajutor. Primul care a răspuns apelului meu a fost Stelian, membru AA, astfel că în octombrie 2019 am invitat beneficiarii la o întâlnire în sala polivalentă a fundației. Din cei 21 de beneficiari care au probleme cu alcoolul au acceptat să participe un număr de 12. Li s-a întărit faptul că alcoolismul este o boală gravă, care nu alege și care distruge omul în toate planurile. La final au fost invitați la întâlnirea AA de peste două săptămâni. Un singur beneficiar, pe nume Luca, care era tipul dipsoman, urma să meargă să înceapă programul AA.

Totul a fost prea târziu și prea puțin, fiindcă în decembrie am fost încercați de cele trei decese, așa că în 2020 mi-am propus să ajut beneficiarii pe care îi vedeam că trăiesc până mor precum niște pierzători deși au potențial de reintegrare socială. Am decis să folosesc un program de recuperare pentru beneficiarii care au dezvoltat adicții, în special a celor cu alcoolism cronic, urmărind stabilizarea stării lor de sănătate prin dobândirea abstenenței și apoi începerea vieții independente.

Până la urmă deciziile între viață și moarte au fost cele care au consolidat programul de recuperare. Cea mai dificilă și cred eu finală, avea să urmeze. În prima parte a lunilor decembrie și ianuarie domnul Luca

că efortul nostru în ceea ce privește recuperarea este în van și ne venea să renunțăm. Pe de altă parte simțeam că reprezentăm ultima lor șansă și că suntem prezenți, bine pregătiți și puternici. Am pierdut o luptă dar nu și războiul, și momentul acela a fost momentul în care relația mea cu Stelian și AA s-a consolidat în dorința comună de a ajuta și integra beneficiarii care suferă de alcoolism în programul de recuperare AA.

Începând de atunci totul s-a schimbat spre bine. Am făcut să apară o speranță de însănătoșire, o mână de ajutor întinsă, o alternativă care sprijină abstenența. Mi-am canalizat energia spre beneficiarii care fac ceva în legătură cu problema lor și am destrămat



acumulase câte două prezențe la întâlnirile grupului VIP., astfel timp de două săptămâni părea receptiv, apoi încasa pensia și urmau două săptămâni de stare de ebrietate. Până la urmă în ton cu alți alcoolici din centru care își negau problema și căutau să-și protejeze consumul, a refuzat să mai meargă la grupul AA deși încercasem în consiliere să-l conștientizez că viața lui este în pericol dacă continuă astfel. Într-o dimineață din februarie zilei de 18.02.2020 Luca este găsit în patul său decedat. Am suferit în acea zi fiindcă era un om cumsecade pe care nu am reușit să-l salvez. A fost un moment greu, în care părea

grupulețele de beneficiari care consumau împreună alcool. În data de 02.03.2020 pentru prima dată, la interviul pentru admitere în centru o persoană fără adăpost care a solicitat cazare a fost informată și i s-a solicitat acordul că dacă observăm un consum regulat de băuturi alcoolice, trebuie să înceapă un program de recuperare coordonat de psihologul centrului, în care este nevoie să meargă o dată pe săptămână la întâlnirea alcoolizatorilor anonimi. În prezent Mihai participă regulat la întâlnirile grupului VIP. din Timișoara. Centrul, cu beneficiari și personal, a fost în izolare preventivă în perioada stării de

urgență, astfel că nu am mai putut asigura continuitatea programului de însănătoșire cu beneficiarii alcoolici. În acea perioadă stresantă am mers înainte având inima la misiunea ca o parte din beneficiari să înceapă anul 2021 abstinenți. Am fost primii care au înțeles că în ciuda problemelor generate de Covid 19, viața trebuie să meargă înainte, astfel că am reușit să reluăm deplasările la întâlnirile AA. Am hotărât să particip alături de beneficiari la ședințele de grup înțelegând că alcoolicul poate încerca să simuleze că se străduiește pentru a-și proteja posibilitatea de a bea. În luna septembrie 2020 am înregistrat un precedent pozitiv pentru persoanele cu alcoolism din Timișoara ajunse rămase fără adăpost. Am fost căutat de o aparținătoare care încerca să-și ajute unchiul alcoolic ajuns pe stradă. Fusese refuzată peste tot unde a sunat pentru ajutor. A fost primul caz admis datorită faptului că în Fundația Timișoara 89 există un program de recuperare. După

patru zile l-am dus pe Titi la prima ședință AA iar în prezent este abstinent, cu șanse să fie reunit cu soția. Un alt aspect pozitiv pe care l-am observat de când colaborez cu AA este că beneficiarul alcoolic rezistă mai mult timp în Centru datorită programului de recuperare (se auto-excludeau datorită comportamentului).

Programul în 12 pași este pentru beneficiarii cu care lucrez o șansă de însănătoșire, un loc de dezvoltare personală, de îndreptare a caracterului, de civilizare și de socializare. Am ca psiholog oportunitatea să observ și să consiliesc, atât comportamentul de la meeting/întâlnirile de grup cât și pe cel din viața lor personală care este una asistată social, aspect ce reprezintă o șansă în plus pentru consumatorii activi, obișnuiți cu „fundul sacului”, care se recuperează cu metoda AA. Este o muncă grea, care este posibilă fiindcă ne susținem reciproc, mai ales că succesul

se vede de la un an la altul, nu de la o lună la alta. Sunt recunoscător colaboratorilor mei, fără de care aș fi avut prea multe piese lipsă. Lucrez cu mintea la binele comunității AA, care este formată din oameni care m-au cucerit sufletește. Mă bucur să văd că relația cu AA este bidirecțională, astfel grupul din Timișoara a înflorit în ultimele luni și urmează cea mai frumoasă izbândă pentru fundație și Timișoara prin faptul că vom găzdui Convenția Aniversară a 30 de ani de AA în România! Pentru cei cinci beneficiari care în prezent fac programul AA sper să reprezinte un eveniment în care să trăiască sentimentul de apartenență la o comunitate terapeutică atât de mare și frumoasă. Ceilalți alcoolici sper să vadă că mișcarea AA este însemnată și primitoare, astfel că pe viitor numărul celor care se recuperează să crească. ■

## Să ne ghidăm serviciile

Citim și recitim destul de des cuvintele lui Bill W. scrise în 1951 privind cea de-a Treia Moștenire a comunității noastre – serviciile: „Pasul Doisprezece AA, transmiterea mesajului, este serviciul elementar pe care îl face societatea noastră; este scopul nostru principal și principalul motiv al existenței noastre. AA este mai mult decât un set de principii; este o societate de alcoolici recuperați în acțiune. Trebuie să transmitem mesajul AA; altfel noi înșine intrăm în declin, iar cei la care nu a ajuns încă adevărul pot muri. De aceea spunem atât de des că acțiunea este cuvântul magic. Acțiunea de transmitere a mesajului este, de aceea, inima celei de-a Treia Moșteniri a noastră, Serviciile.”

Încă de anul trecut, înainte de a începe pandemia, un colectiv de lucru propunea pentru următoarea Conferință Națională de Servicii Generale un nou Ghid de Servicii. Din păcate Conferința nu a putut avea loc însă, date fiind noile condiții, un astfel de ghid se arată a fi foarte necesar pentru a garanta continuitatea activității comunității noastre.

Pe lângă detaliile structurale și funcționale ale diferitelor niveluri de servicii, este propusă o nouă abordare a Relațiilor Publice ca un proces unitar și transversal la nivelul AA Romania atât de necesară pentru înțelegerea mesajului nostru de către cei din afara

AA-ului, în special de către alcoolicul care mai suferă și în același timp să prevină pe cât posibil înțelegerea greșită a programului de recuperare AA.

De asemenea este propusă o recomandare a calendarului evenimentelor de servicii la nivel regional și național, prezentarea grupurilor de lucru din cadrul GSO și alte câteva mențiuni privitoare la reprezentanții din întâlnirile de servicii europene și mondiale.

În speranța că vom putea organiza în perioada următoare o Conferință Națională de Servicii Generale vă invităm să parcurgeți ghidul propus în așa fel încât acesta, împreună cu propunerile dumneavoastră, să poată fi dezbătut în lucrările acestei Conferințe. Opinia dumneavoastră este importantă pentru întreaga comunitate AA. ■

Descarcă propunerea pentru noul

Ghid al Serviciilor

[aaromania.org.ro/ghidulserviciilor2021.pdf](http://aaromania.org.ro/ghidulserviciilor2021.pdf)



# Responsabilitatea este tema noastră

Bill W.,

Grapevine, iulie 1965

În al 30-lea an al AA

În marcarea celui de-al treizecilea an al AA, vom organiza, în luna iulie 1965, Convenția noastră internațională la Toronto. Pentru această ocazie de gală tema fundamentală aleasă - „Responsabilitatea AA” - este cea mai potrivită. Acolo vom revedea cele trei decenii de viață AA care sunt acum istorie. Însuflețiți de o recunoștință dincolo de exprimare, îi vom mulțumi lui Dumnezeu, al cărui Har a făcut posibilă atingerea calității responsabilității noastre, individuale și colective,

*ne vom aminti, de asemenea, cum durerile bolii noastre ne-au condus literalmente la ceea ce pentru majoritatea dintre noi a fost primul act responsabil în ani de zile - acela de a ne alătura AA.*

care a adus Comunitatea noastră în starea sa actuală de bine și de acoperire mondială.

Privind în urmă de-a lungul anilor, nu vom putea concepe mai mult decât o simplă fracțiune din ceea ce a făcut Dumnezeu printre noi. Nimeni nu-și va putea imagina totalitatea suferinței care a fost cândva a noastră, sau a mizeriei suportate de cei apropiați și dragi. Cine oare va înțelege cu adevărat natura interioară a experiențelor noastre spirituale în transformare, acele daruri ale lui Dumnezeu, care ne-au deschis o nouă lume a ființei, a faptelor și a trăirii? Într-adevăr binecuvântările noastre au fost cu mult peste orice înțelegere umană.

La adunarea noastră internațională, vom observa fețe noi. Mulți de departe vor fi auziți vorbind în alte limbi. Vom vedea că soarele nu apune niciodată pe Frăția AA, că 350.000 dintre noi ne-am recuperat acum din boala noastră; că am început peste tot

să depășim acele formabile bariere de rasă, crez și naționalitate. Această asigurare că atât de mulți dintre noi am reușit să ne îndeplinim responsabilitățile de abinență și creștere și eficacitate în lumea tulburată în care trăim, ne va umple cu siguranță de cea mai profundă bucurie și satisfacție. Dar, ca oameni care au învățat aproape întotdeauna prin calea cea grea, cu siguranță nu ne vom felicita. Vom percepe aceste bunuri ca fiind darurile lui Dumnezeu, care au fost parțial potrivite cu o disponibilitate tot mai mare din partea noastră de a găsi și a face voia Lui pentru noi.

Apoi, ne vom aminti, de asemenea, cum durerile bolii noastre ne-au condus literalmente la ceea ce pentru majoritatea dintre noi a fost primul act responsabil în ani de zile - acela de a ne alătura AA. Alcoolismul ne-a condus literalmente la un astfel de punct de prăbușire încât am devenit dispuși să facem tot ce era necesar pentru a ne face bine; era o chestiune de viață sau de moarte.

Astfel propulsați, în cele din urmă, ne-am alăturat Comunității AA și ne-am aruncat pentru prima oară privirea pe lumea sa, destul de nouă, de înțelegere și preocupare iubitoare. În curând, am aruncat o privire și asupra celor doisprezece pași ai AA pentru recuperare, dar mulți dintre noi am uitat imediat zece dintre ei, poate pentru că nu erau necesari. Am luat doar conceptul că suntem alcoolici; că participarea la întâlniri și o mână de ajutor pentru noii veniți ar fi suficientă pentru a rezolva problema băuturii, și probabil toate problemele. Am privit cu aprobare acel vechi clișeu drag care spune că „A bea este doar vina unui om bun”. Odată ieșiți din grog, viața ar trebui să fie la fel de plăcută ca și mâncatul cireșelor. Încălzindu-ne fericit mâinile la focul AA, totul părea bine.

Dar, treptat, s-au instalat anumite nemulțumiri, chiar și cu propriul nostru grup: nu a fost la fel de minunat pe cât am crezut pentru prima oară. Au existat, probabil, unele aruncări de pietre la un scandal sau un rând îngrijorător despre cine va deveni următorul președinte al grupului. Au existat oameni care pur și simplu nu ne-au plăcut, iar cei pe care i-am admirat nu au reușit să ne acorde atenția pe care am crezut că o merităm. Acasă am fost și noi șocați. După

ce norul roz a plecat din gospodărie, lucrurile păreau la fel de rele ca întotdeauna. Vechile răni nu se vindeau deloc.

Deși impresionată de sobrietatea noastră, banca a întrebat totuși când vom plăti. Șeful nostru a cerut, de asemenea, pe tonuri ferme, să „treceam la treabă”.

Așa că fiecare dintre noi și-a căutat sponsorul și i-a împărtășit aceste nenorociri. Resentimentele, anxietățile și depresiile noastre au fost cu siguranță cauzate, am susținut noi, de circumstanțele noastre nefericite și de comportamentul lipsit de considerație al altor oameni. Spre consternarea noastră, nici sponsorii noștri nu au părut

*Apoi, cel mai surprinzător, am descoperit că acceptarea și acțiunea deplină asupra oricărei responsabilități clare au făcut aproape invariabil adevărata fericire și pace sufletească.*

impresionați. Ei doar rânjeau și ne spuneau: „De ce nu ne așezăm să ne uităm cu atenție la toți cei doisprezece pași ai AA? Poate că ți-a scăpat foarte mult - de fapt, aproape totul”.

Apoi am început să ne facem propriile inventare, mai degrabă decât pe ale celui alt. Intrând în balansoarul auto-examinării, am început în cele din urmă să ne descoperim responsabilitățile reale față de noi înșine și față de cei din jurul nostru. Deși a fost o sarcină dificilă, cu timpul, a devenit mai ușor. Am început să facem reparații către cei pe care i-am rănit, la început cu ranchiună și apoi cu bunăvoință. Încetul cu încetul, am constatat că toate progresele, materiale sau spirituale, constau în a afla care sunt responsabilitățile noastre de fapt și apoi a continua să facem ceva în legătură cu acestea. Aceste activități au început să dea roade. Am constatat că nu trebuie să ne lăsăm întotdeauna mânați de propriile noastre neplăceri, pe măsură ce, cu mai multă bunăvoință, am preluat poverile vieții și ale creșterii. ►►

Apoi, cel mai surprinzător, am descoperit că acceptarea și acțiunea deplină asupra oricărei responsabilități clare au făcut aproape invariabil adevărata fericire și pace sufletească. Mai mult, aceste satisfacții durabile s-au dublat atunci când ne-am dat seama că acum, având o disponibilitate de o calitate mai bună, a fost posibil ca prin meditație să găsim voia lui Dumnezeu. În cele din urmă am descoperit că ne doream cu bucurie să trăim responsabil.

Așa a fost cursul desfășurării spirituale în AA; al nostru Progres al Pelerinului, dacă doriți.

Așa cum a fost cu fiecare membru AA, așa a fost și cu fiecare grup și cu AA în ansamblu. De multe ori am văzut societatea noastră timidă și înfricoșată, supărată și mândră, apatică și indiferentă. Dar am văzut că aceste negative se estompează, pe măsură ce lecțiile de experiență au fost învățate și aplicate cu bucurie.

Să ne amintim câteva cazuri:

În primele zile eram atât de timizi încât eram siguri că AA ar trebui să fie o societate secretă. Am evitat publicitatea pentru că munceam încă sub stigmatul alcoolismului și pentru că am putea fi copleșiți de un aflus de așa-numiți oameni nedoriți. De multe ori am fost supărați de criticile din interior și din lumea exterioară. În general, am fost mult mai buni în a analiza criticile decât a le primi. Uneori ne-am lăudat cu AA ca fiind a-tot-știutor și a-toate-făcător în ceea ce privește alcoolismul, înstrăinându-ne astfel prietenii. Înțelegând destul de mult pericolele acumulării bogăției, am transformat această frică într-un alibi pentru că nu am reușit să ne îndeplinim cheltuielile banale ale grupului, intergrupului și serviciului mondial - acele brațe vitale ale serviciului, atât de indispensabile pentru a transmite mesajul AA în lume despre noi. Prin sponsorizarea slabă n-am reușit uneori să ne dăm seama de nevoile suferinzilor nou-veniți.

Apoi, în anumite momente decisive ale istoriei noastre, ne-am îndepărtat, cu mânie sau indiferență, de la responsabilitățile vizibile. Rezultatele dezastruoase au fost abia evitate, în câteva ocazii. Bătrânii își pot aminti cum cartea Alcoolicii Anonimi ar fi putut să nu fi fost niciodată tipărită, deoarece unii au declarat că nu avem nevoie de ea, în timp ce alții s-au retras din riscurile de a pregăti acel text neprețuit. A existat un strigăt puternic

împotriva formării Conferinței Generale a Serviciilor Alcoolicilor Anonimi, acel indispensabil corp de delegați care leagă astăzi societatea noastră de administratorii AA ai serviciilor noastre mondiale. Nu exista aproape nici o credință că o astfel de legătură ar putea fi forțată în mod eficient; chiar și o încercare pe un astfel de proiect ne-ar ruina, credeau mulți. În consecință, această întreprindere cu totul vitală a fost la un pas să fie abandonată doar din cauza indiferenței, a atacurilor puternice și a puținei credințe.

*responsabilitatea noastră constantă ar trebui să fie aceea de a face un inventar neînfricat al defectelor noastre pe măsură ce mergem, cu atât mai bine să întreprindem remediarea lor.*

Cu toate acestea, în ritmul lui Dumnezeu, bunurile noastre spirituale au ajuns invariabil să depășească chiar și slăbiciuni atât de mari. Recuperarea AA merge mai departe la scară largă. Practicarea celor Doisprezece Tradiții ale AA ne-a cimentat uimitor unitatea. Asociațiile noastre Intergrup și Conferința noastră de Servicii mondiale au făcut posibilă o răspândire largă a mesajului nostru, acasă și în străinătate. Durerile și necesitățile noastre ne-au chemat, mai întâi cu



greu, la responsabilitate. Dar în ultimii ani, o bunăvoință veselă și o credință optimistă au pătruns din ce în ce mai mult în toate afacerile Comunității noastre.

În ciuda acestei fericite trecere peste dificultățile de ieri și de astăzi, ne dăm totuși seama profund că trăsăturile noastre negative sunt încă cu noi și vor fi întotdeauna. Prin urmare, responsabilitatea noastră constantă ar trebui să fie aceea de a face un inventar neînfricat al defectelor noastre pe măsură ce mergem, cu atât mai bine să întreprindem remediarea lor.

Prin urmare, la Toronto, ne vom întreba: „Ce fel de moștenire lășăm, pentru a folosi tuturor acelor generații viitoare care vor face parte din societatea noastră? Este acest patrimoniu pe cât de bun îl putem face? Deși există încă timp, ce mai putem face pentru a ne multiplica activele și a ne reduce pasivele?”

Analizând astfel Societatea noastră de astăzi, sper că nu voi fi considerat ca bătrânul înțelept și drept, care să-i sfătuiască și să-i îndemne pe semenii săi. Dacă inventariez deficiențele AA, fiți de asemenea siguri că îmi fac și eu propriul bilanț. Știu că erorile mele de ieri încă își fac efectul; că lipsurile mele de astăzi de asemenea pot să ne afecteze și viitorul. Așa este, cu fiecare și cu noi toți deopotrivă.

Prin urmare, să analizăm împreună domeniile mai importante din viața Comunității noastre, în care cererea de îmbunătățire va fi întotdeauna insistentă.

Prima noastră preocupare ar trebui să fie cu acei suferinzi la care nu suntem încă în

stare să ajungem. Să ne dăm seama mai întâi cu umilință că în întreaga lume de astăzi există 20.000.000 de alcoolici, 5.000.000 dintre aceștia fiind doar în Statele Unite. Desigur, acest număr mare se află în toate

etapele bolii. La unii nu putem ajunge pentru că nu sunt suficient de răniți, la alții pentru că sunt afectați prea mult. Mulți suferinzi au complicații mentale și emoționale care par să le excludă șansele. Cu toate acestea, nu ar fi exagerat să estimăm că, la un moment dat, există 4.000.000 de alcoolici în lume care sunt capabili, gata și dispuși să se facă bine - dacă ar ști cum! În mod clar, toți acești suferinzi trebuie să știe ce este alcoolismul și să recunoască faptul că sunt atât de afectați. Fiind astfel pregătiți, aceștia trebuie să fie aduși la îndemâna noastră de fiecare resursă de informații publice și din gură-n gură care să le spună exact ce măsuri pot lua în găsirea drumului spre recuperare. Când ne amintim că, în cei treizeci de ani de existență a AA, am ajuns la mai puțin de zece la sută din cei care ar fi putut fi dispuși să se apropie de noi, începem să ne facem o idee despre imensitatea sarcinii noastre și despre responsabilitățile cu care vom fi mereu confrunțați.

Aceste fapte indică direct următoarea noastră responsabilitate: aceea de a sponsoriza în mod inteligent și iubitor fiecare bărbat și femeie care vine printre noi cerând ajutor. Grijă și preocuparea cu care facem acest lucru individual și colectiv pot face diferența. În plus, aceasta este cea mai mare expresie

***Prima noastră preocupare ar trebui să fie cu acei suferinzi la care nu suntem încă în stare să ajungem.***

de recunoștință pe care o putem oferi pentru ceea ce am primit noi înșine. Fără îndoială, un milion de alcoolici s-au apropiat de AA în ultimii treizeci de ani. Ne putem întreba cu sobrietate ce s-a întâmplat cu cei 600.000 care nu au rămas. Cât de mult și cât de des am eșuat în toate acestea?

În niciun caz nu ar trebui să simțim că Alcoolicii Anonimi este a-tot-știutor și a-toate-făcător în ceea ce privește alcoolismul. Avem doar în Statele Unite și Canada poate o sută de agenții implicate în cercetare, educație pentru alcool și reabilitare. Cercetările au venit deja cu rezultate semnificative și utile și pot face încă mult mai multe. Cei implicați în educație transmit mesajul că alcoolismul este o boală certă și că se poate face ceva în legătură cu aceasta. Toți acești lucrători pot face eforturile noastre mai eficiente. Este un



fapt statistic că agențiile de reabilitare din SUA și Canada tratează anual ceva de genul a 50.000 de alcoolici. Este adevărat, abordarea lor este adesea diferită de a noastră. Dar ce contează asta, atunci când cea mai mare parte a acestora sunt sau ar putea deveni complet dispuși să coopereze cu AA? Prea des, cred, am depreciat și chiar am luat în derâdere aceste proiecte ale prietenilor noștri doar pentru că nu vedem întotdeauna cu aceiași ochi ca și ei. Ar trebui să ne întrebăm foarte serios câți alcoolici au continuat să bea pur și simplu pentru că nu am reușit să cooperăm într-un spirit bun cu aceste numeroase agenții - fie că sunt buni, răi sau indiferenți. Nici un alcoolic nu ar trebui să înnebunească sau să moară doar pentru că nu a venit direct la AA de la început.

Acum, să ne uităm la problema criticilor - critica AA care se face în lume despre noi. Ani de zile AA a fost uimitor de scutită de acele bariere pe care societatea le lansează la toate eforturile de orice consecință, indiferent dacă acestea sunt sociale, medicale, religioase sau politice. Deci, înregistrăm surpriză, șoc și furie atunci când oamenii găsesc vreo vină AA. Suntem în stare să fim deranjați într-o asemenea măsură încât nu putem beneficia de critici constructive. Nici nu putem fi buni cu privire la critici care nu sunt atât de bune. Deși aceste atitudini nu sunt generale în rândul nostru, este totuși real faptul că mulți AA reacționează atunci când sunt loviți acolo unde trăiesc. Desigur, acest tip de resentimente nu aduce prieteni și nu își atinge un scop constructiv. Cu siguranță, acesta este un domeniu în care ne putem îmbunătăți.

Alcoolicii Anonimi nu este o religie, nici nu este un tratament medical și nici nu

profesează o expertiză în ceea ce privește motivațiile inconștiente pentru comportament. Acestea sunt fapte de prea multe ori trecute cu vederea. Ici și acolo îi auzim pe membrii noștri proclamând AA ca marea nouă religie. Cu excepția strictă a operațiilor de detoxifiere, suntem de asemenea capabili să subestimăm contribuțiile medicale la bunăstarea noastră. Faptul că psihiatria nu recuperează încă mulți alcoolici ne face uneori să gândim în termeni care nu fletează această profesie. Din nou uităm că religiei și artelor medicale ne datorăm înșăși existența. În principiile și atitudinile sale cardinale, AA a folosit în mare măsură toate aceste resurse. Prietenii noștri ne-au dat mai întâi principiile și atitudinile care ne permit să trăim și să ne mișcăm astăzi. Prin urmare, meritul tuturor acestor contribuabili vitali ar trebui să rămână foarte apreciat printre noi. Cu siguranță, noi, bețivii, am montat AA împreună, dar toate componentele sale de bază au fost furnizate de alții. Aici, în special, maxima noastră ar trebui să fie „Să fim prietenoși cu prietenii noștri”.

***următoarea noastră responsabilitate: aceea de a sponsoriza în mod inteligent și iubitor fiecare bărbat și femeie care vine printre noi cerând ajutor.***

Este un fapt istoric că practic toate grupările de bărbați și femei tind să devină mai dogmatice; convingerile și practicile lor se întăresc și uneori îngheață. Acesta este un proces natural și aproape inevitabil. Desigur,

*Când ne amintim că, în cei treizeci de ani de existență a AA, am ajuns la mai puțin de 10% din cei care ar fi putut fi dispuși să se apropie de noi, începem să ne facem o idee despre imensitatea sarcinii noastre și despre responsabilitățile cu care vom fi mereu confrunțați.*

toți oamenii trebuie să se adune la chemarea convingerilor lor, iar noi din AA nu facem excepție. Mai mult, toți oamenii ar trebui să aibă dreptul să își exprime convingerile. Acesta este un principiu bun și o dogmă bună. Dar dogma își are și partea negativă. Pur și simplu pentru că avem convingeri care funcționează bine pentru noi, devine foarte ușor să presupunem că deținem tot adevărul. Ori de câte ori se dezvoltă această marcă de aroganță, suntem siguri că vom deveni agresivi; cerem un acord cu noi; noi îl jucăm pe Dumnezeu. Aceasta nu este o dogmă bună; este o dogmă foarte rea. Ar putea fi deosebit de distructiv pentru noi AA să ne angrenăm în acest gen de lucruri.

Noii veniți se apropie de AA cu o rată de zeci de mii pe an. Ei reprezintă aproape orice credință și atitudine imaginabilă. Avem ateii și agnostici. Avem oameni de aproape orice rasă, cultură și religie. În AA ar trebui să fim legați împreună prin înrudirea în suferința comună. În consecință, libertatea individuală deplină de a practica orice crez sau principiu sau terapie, oricare, ar trebui să fie de primă importanță pentru noi toți. Așadar, să nu presăm pe nimeni cu părerile noastre individuale sau chiar colective. În schimb, să ne acordăm reciproc respectul și dragostea care li se datorează fiecărei ființe umane în timp ce încearcă să se îndrepte spre lumină. Să încercăm întotdeauna să fim inclusiv mai degrabă decât exclusivi; să ne amintim că fiecare alcoolic dintre noi este membru AA, atâta timp cât el sau ea declară acest lucru.

Unele dintre pericolele noastre mai evidente se vor atășa întotdeauna de bani, de controversile din cadrul AA și de tentația mereu prezentă de a da din coate în AA și în afara ei pentru distincție, prestigiu și chiar

putere. Lumea din jurul nostru este astăzi spulberată de aceste forțe nepotrivite. Ca băutori, am fost mai supuși acestor forme de distrugere decât majoritatea celorlalți oameni. Aici, slavă Domnului, avem și cred că vom avea în continuare o cantitate extraordinară de conștientizare a responsabilităților noastre de îmbunătățire.

Cu toate acestea, frica de aceste forțe nu ar trebui să ne înșele în raționalizări absurde. În teama de a acumula bogăție și birocrație, nu ar trebui să descoperim un alibi pentru neplata cheltuielilor legitime ale serviciilor AA. De teama controverselor, conducerea noastră nu ar trebui să devină timidă atunci când este necesară o dezbatere plină de viață și o acțiune directă. Și de teamă să nu acumulăm prestigiu și putere, nu ar trebui niciodată să nu dăm liderilor noștri de încredere autoritatea adecvată pentru a acționa pentru noi.

Să nu ne temem niciodată de schimbările necesare. Cu siguranță trebuie să facem o discriminare între schimbări în mai rău și schimbări în mai bine. Dar odată ce o nevoie devine evidentă la un individ, un grup sau în AA ca ansamblu, s-a aflat de mult că nu putem sta liniștiți și să privim în altă parte. Esența oricărei creșteri este dorința de a se schimba în bine și apoi o dorință neîncetată de a-ți asuma orice responsabilitate.

În concluzie, este corect să spunem că noi, cei din AA, am reușit împreună în majoritatea domeniilor vieții noastre să obținem câștiguri substanțiale atât în disponibilitatea noastră, cât și în capacitatea noastră de acceptare și descărcare a responsabilității, lucru pe care marea noastră întrunire din Toronto o simbolizează și demonstrează.

Privind în viitor, vedem clar că o disponibilitate din ce în ce mai mare va fi cu siguranță cheia acelui progres pe care Dumnezeu îl intenționează pentru noi, în timp ce ne îndreptăm către destinul desemnat de El. ■

*Prietenii noștri ne-au dat mai întâi principiile și atitudinile care ne permit să trăim și să ne mișcăm astăzi... Să fim prietenoși cu prietenii noștri*

## Rămânem în contact

La acest moment aniversar colectivul redacțional al revistei Noi Înșine dorește să-și exprime recunoștința tuturor celor care au contribuit cu poveștile lor, cu efortul lor la realizarea edițiilor revistei.

Încă de la început, Rodica, cea care a contribuit semnificativ la primul grup AA din România, a simțit cât de importantă este revista în transmiterea mesajului de recuperare al Alcoolicilor Anonimi ea având un rol determinant și în înființarea acesteia. Așa că, indiferent dacă ai o zi sau mii de zile de abinență, ești un exemplu minunat ce poate inspira pe cineva! Ai ajuns în această zi la care altcineva nu a ajuns încă! Ești un exemplu care poate schimba vieți! Cei care au scris deja în revista Noi Înșine știu că poți face asta atât de bine împărtășind prin scris experiența, puterea și speranța. Adevărul este că nici nu știi cui ai putea să-i fi de ajutor, așa că te invităm să împărtășești! Hai să facem ca în continuare revista Noi Înșine să rămână "întrunirea noastră de grup în format tipărit".

Pentru a vedea cât de minunat este să faci asta vă lăsăm să savurați experiența unora pe care probabil nu i-ați cunoscut și care poate că nici nu mai sunt printre noi prin câteva exemple dintre primele apariții ale revistei. Dacă aveți în propria colecție reviste Noi Înșine mai vechi ÎMPĂRTĂȘIȚI-LE cu noi! Faceți poze sau scanați-le și trimiteți-le pe adresa de email a redacției.

Ne puteți scrie pe adresa:

[info@noiinsine.ro](mailto:info@noiinsine.ro)

# Dragii mei

Rodica, Timișoara

Dragii mei,

AA-ul ne propune un program spiritual de viață.

Nu sufletele noastre trebuie salvate, ci viața noastră. Nu flăcările iadului ne amenință, ci Doamna-cu-coasa!

Cu viața mea pot garanta că AA-ul nu are veleități de salvator de suflete, ci este un program de viață radical diferit de cel din vremea băutului.

Trezirea spirituală în cazul meu a fost un fel de: "m-am dat cu cotul de pat și m-am trezit din coșmar", adică o neașteptată astimpărare a agitației gândurilor și nervilor, în clipa în care mi s-a spus "ești grav bolnavă, nu vicioasă".

Apoi, prin programul AA mi s-a conturat echilibrul interior, care se consolidează zilnic, ceea ce înseamnă că evoluez (sau progrez) spiritual.

Ca să trăiesc fără spaima și departe de primejdii, pentru mine nu a fost destul doar să mă abțin de la băutură și să fiu activă. Am fost hiperactivă și atunci când băutul a atins cele mai îngrijorătoare cote, când starea sănătății mele se înrăutățea din ce în ce mai mult, pînă la frontiera dezastrului.

Singura cale posibilă către potolirea nervilor, durerilor, zbuciumului, torturii sufletești este inventarul Pasului 4, așa cum îl sugerează experiența celor dinții care l-au făcut. Abia după aceea putem spune: "acum am inima ușoară, nu mă mai apasă aceste poveri". Nu este o cale grea sau ușoară; *este unica*.

Avem toate "instrucțiunile de folosire" în Capitolul 5, **Cum funcționează metoda noastră**, din Big Book. Este nașul cel mai autorizat și mai de încredere!

Vă sînt alături, dacă încercați acest Pas. Vă prețuiesc oricum, chiar și dacă optați pentru prelungirea suferinței. N-am nici un interes să duc muncă de lămurire cu nimeni. Mie programul AA, *făcut integral*, mi-a salvat viața și mi-a redat liniștea, atunci cînd nu mai aveam nici o speranță. Este, de fapt, ceea ce voiam să vă împărtășesc astăzi.

Vă doresc o zi bună. Cu drag,

Rodica

# Mă bucur că sunt cu voi

Lucia, Timișoara

## MĂ BUCUR CĂ SÎNT CU VOI

Am început să consum alcool la vârsta de 18-19 ani, la ocazii (aniversări, sărbători), unde mergeam cu părinții sau colegii. Am băut la început la insistențele celorlalți („măcar puțin, să putem da noroc”) și beam selectiv (tuica mi se părea că miroase urît, berea și vinul mi se păreau acre); preferam puțin liqueur sau un pahar de vin mai dulce.

La vârsta de 27-28 de ani, am avut o perioadă de consum excesiv de alcool, timp de 1-2 luni. Nu am consumat alcool zilnic, ci cam de 2-3 ori pe săptămână, la oferta altora, dar îmi amintesc că de câteva ori nu m-am putut opri din băut și aceasta m-a uimit și speriat. Nu puteam înțelege cum am ajuns atât de beată, încît nu mai puteam merge și adormeam. Perioada aceasta a trecut, fără să fie nevoie de vreun tratament și, ulterior, am pus-o pe seama stresului de la serviciu și a singurătății (mă întâlneam cu soțul meu de 1-2 ori pe lună, pentru că eram la 600 Km distanță unul de altul, din cauza serviciului meu).

După aproximativ zece ani, am început să consum mai des alcool. Aveam un nou loc de muncă unde era o atmosferă de „lucru” foarte lejeră. Eram invitată deseori la o cafea și un pahar de băutură, la onomastici sărbătorite la serviciu sau doar „ca să stăm de vorbă”. Cîțiva ani am făcut asta ca să le fiu pe plac altora, sau cel puțin așa credeam, pentru că, după serviciu, mă simțeam vinovată că am pierdut timpul și că îmi rămîn mereu probleme de serviciu nerezolvate. „Ca să mă liniștesc”, mai beam și acasă, din ce în ce mai des și mai mult, fără să-mi dau seama că devenisem alcoolică. Lucrurile s-au precipitat în așa fel, încît nici nu mai știau dacă de un an, sau doi, sau trei, eu eram tot mai des beată, la început acasă, după-masa, cînd beam singură și pe ascuns, apoi și la serviciu. Tot nu credeam că sînt alcoolică ci că am o perioadă mai grea și că, oricine ar avea atîtea probleme cîte am eu, ar face la fel. Rezolvarea o vedeam într-un concediu la munte, unde, în liniște, intenționeam să reflectez serios asupra problemelor mele de serviciu după care să încerc „să nu mai pun la suflet necazurile”, să lucrez mai organizat, să nu mai pierd atîta timp stînd la discuții care nu-mi foloseau la nimic. Am amînat de trei cu cîte o săptămînă acest concediu, crezînd de fiecare dată că mai am ceva foarte important de rezolvat.. Această perioadă este neclară pentru mine. Eram tot timpul în căutare de alcool, sau beată, amestecam băuturile, încercînd cu orice chip să obțin „o stare de bine”, „să mă liniștesc”, să dorm, să uit. Mă stăpînea o teamă care uneori creștea atît de mult, încît simțeam că mă „desființează”. Mă simțeam singură, neînțeleasă, nedreptățită de toți („toți își au partea lor de vină că am ajuns așa!”). Dar după ce-mi reveneam dintr-o beție, aveam remușcări greu de îndurat fără alcool. Îmi era chinuitor de clar cît eram de dezgustătoare, uneori mă uram și plînuiam cum să termin, odată și bine, cu ființa asta dezgustătoare care eram. Cu toate acestea, nu mă consideram alcoolică. Credeam uneori că am înnebunit, de vreme ce mă purtam așa cu mine și cu ceilalți. Gîndul acesta îmi dădea o stare de frică de nesuportat și ideea sinuciderii mi se părea justificată, dar voiam să semene a accident, ca să nu-i mai chinu și cu ast pe cei apropiați. Am cerut totuși ajutor calificat (psihiatric), dar l-am acceptat abia pe al treilea medic, în care am simțit că că pot avea încredere. Am acceptat antidepressivul recomandat de medic, care m-a întrebat, printre altele, în ce relație sînt cu Dumnezeu. N-am știut să răspund, se părea că uitasem că El există și că m-ar putea ajuta. Mi-a dat să citesc un text băut la mașină, unde era explicat ce este A.A. Pînă atunci n-am știut de A.A. Am citit textul cu mintea limpede și, la sfîrșit, am avut impresia că, după acest impact cu A.A., nu voi mai fi niciodată aceeași..M-a impresionat și m-am grăbit să iau legătura cu un A.A., ca să aflu mai mult. Medicul psihiatru mi-a facilitat întîlnirea cu o membră A.A., care mi-a devenit nașă. Ea mi-a dat cartea „Alcoolicii Anonimi” și alte materiale informative și, la cererea mea, am început imediat programul de restabilire A.A. S-a întîmplat atunci miracolul că am primit de la Dumnezeu și de la A.A., într-un timp scurt (trei luni) ceva ce nici în cele mai frumoase vise nu speram de la viață: pacea în suflet; sentimentul necunoscut pînă atunci că Dumnezeu este cu mine, că mîna Lui puternică și iubitoare m-a săltat din infern, bucuria de a trăi fără alcool, o viață din ce în ce mai bogată, sentimentul că în A.A. sînt în sfîrșit acasă la mine, că pe acești bărbați și femei îi cunosc de cînd lumea, că ei sînt ca și mine, că după o asemenea lume am tinjit de cînd mă știu. Alcoolismul meu îl consideram acum ca pe o binecuvîntare, pentru că fără infernul în care m-a împins, n-aș fi ajuns să mă apropii tot mai mult de Dumnezeu și nici să cunosc minunata solidaritate A.A.







Am patru luni de abstenență și acum cred că viața e frumoasă, e extraordinar de frumoasă și de interesantă; ea merită să o trăiesc acum, cînd am un scop, un sens: creșterea spirituală, transmitere mesajului A.A.

Sînt recunoscătoare lui Dumnezeu și A.A.-ului pentru aceste daruri spirituale la care nici n-am îndrăznit vreodată să visez.


Sînt recunoscătoare medicului care mi-a pus în mînă primul text A.A. și Rugăciunea pentru seninătate.

26.10.1991

# Resurse Online

-  [alcooliciianonimi.ro](http://alcooliciianonimi.ro)
-  [conventie.alcooliciianonimi.ro](http://conventie.alcooliciianonimi.ro)
-  [facebook.com/alcooliciianonimiromania](https://facebook.com/alcooliciianonimiromania)
-  [noiinsine.ro](http://noiinsine.ro)
-  [facebook.com/noiinsine](https://facebook.com/noiinsine)
-  [aaromania.org.ro](http://aaromania.org.ro)





*Doamne, dă-mi seninătatea  
Să accept ceea ce nu pot schimba,  
Curaj să schimb ceea ce pot  
Și înțelepciunea să le deosebesc.*

Așteptăm cu nerăbdare să auzim poveștile voastre de recuperare, spuse sau auzite în întâlniri, ilustrații sau orice poate transmite mesajul recuperării către cititorii noștri.

Ne puteți scrie la adresa de e-mail:

**[info@noiinsine.ro](mailto:info@noiinsine.ro)**