

INSIEME

IN A.A.

A.A. Via di Torre Rossa, 35 - 00165 ROMA

Anno XXVII n. 1 Bimestrale

1/2007

I DODICI PASSI DI A.A.

- I. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- II. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- III. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo.
- IV. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- V. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- VI. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- VII. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- VIII. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- IX. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- X. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- XI. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potemmo concepirLo*, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- XII. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

io sono responsabile...
quando qualcuno, ovunque,
chiede aiuto, io voglio
che la mano di A.A. sia sempre presente
e per questo: io sono responsabile

Bill

Enunciato

Alcolisti Anonimi è una associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri è desiderare di smettere di bere.

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

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

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

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

INSIEME

in A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione

Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 06.663.66.29 - c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Guido Ronchi

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

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

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Via San Romano in Garfagnana, 23 - 00148 ROMA - Dicembre 2007
Telefono e fax: 06.6530467 - E-mail: segreteria@tipografia@citannuova.it

Che cosa è Insieme in A.A.

"La nostra rivista, in fondo, è un Gruppo allargato e pieno di tutti noi, che proveniamo da ogni regione, da quelle col mare a quelle montuose. E dai nostri scritti ognuno di noi può prendere le parole che sente proprie e tenere "di riserva" altri argomenti che potranno forse essere utili nei giorni a venire.

Non saprò mai chi ringraziare del supporto delle parole scritte, delle frasi che mi pare siano scritte proprio per me, da un amico che forse mi è addirittura sconosciuto, ma questo d'altra parte fa sì che anche io sia soltanto un "pensiero composto" e non il protagonista che sta sempre rannicchiato, in agguato, dentro di me.

...Mi viene di fare questa riflessione: quando parlo all'interno di un Gruppo non sono poi certo di essere ascoltato e che tutte le mie parole siano comprese, anche se la comunicazione verbale può dare di certo un'emozione e un calore che il foglio scritto non possiede.

Ma ogni testimonianza scritta rappresenta per me la sicurezza di potere avere sempre uno strumento sicuro di riflessione, dove anche la mia momentanea non concentrazione può essere risolta con una seconda lettura più attenta.

... Anonimato che, questa nostra rivista ci regala a piene mani: scrivere le nostre esperienze senza timore di es-

Sommario

Benvenuto

4 dalla discoteca ...

6 ...non mi fece alcun rimprovero

Programma

8 Cosa sono i 12 Passi?

10 Due parole sul metodo...

11 24 anni e il IV Passo

13 Aprire l'anima

15 La paura di essere preso per mano

19 Le sbronze secche

**21 Nuvoletta rosa ...
e Programma**

Esperienze di vita

24 Relazioni affettive e sessualità

Noi & noi

27 Lettera di un figlio alcolista al padre alcolista

29 Mi sono sentito accettato, benvenuto ed importante

31 Ci vuole davvero poco...

**Centralino Nazionale
per richieste d'aiuto:
06 663 66 20**

Universalità di A.A.

**33 Di ritorno dal 19° WSM
di Dublino**

**40 Mezzo secolo insieme
per crescere**

**42 Con i Passi verso la
libertà**

**47 Al mini Raduno del
Canton Ticino**

Parliamo di servizio

**52 Per una coscienza ben
informata**

Torre Rossa

56 Accettazione

57 Potatura necessaria

**57 Anch'io voglio vivere
così**

58 L'alcolismo è...

59 C'ero anch'io

Compleanni

61 Auguri!!!

Schede

**63 scheda sottoscrizione
abbonamento**

64 "Dove ci incontriamo"

Risponde un alcolista dalle
ore 9.00 alle 13.00 e dalle
15.00 alle 19.00 tutti i giorni.
In Italia esistono 490 gruppi di
A.A.

E se ce ne fosse uno proprio a
due passi da casa tua?

sere conosciuti e riconosciuti.

Non devo mai pretendere che il mio
protagonismo prenda il sopravven-
to sull'umiltà, nel momento che col-
tivassi il desiderio e la speranza
che il mio scritto sia per forza pub-
blicato..."

(da una vostra testimonianza)



Insieme presenta le esperienze e le opi-
nioni dei membri di A.A. e di altri inter-
essati all'alcolismo. Le opinioni
esprese non sono da attribuirsi ad Al-
colisti Anonimi nel suo insieme, né la
pubblicazione di un qualsiasi articolo
significa un avallo da parte dell'Asso-
ciazione Alcolisti Anonimi o di Insieme.
Le collaborazioni sono richieste, anche
se non possono essere retribuite ed il
materiale inviato non potrà essere resti-
tuito.

dalla discoteca ...al Gruppo

Alessandro - Area Veneto

Ebbi mi raccontò la sua storia, descrivendo accuratamente nei dettagli le sue esperienze alcoliche degli ultimi anni. Così mi attrasse ancora più vicino a lui. Sapevo senza ombra di dubbio che era vissuto in quel mondo strano e senza speranza dove ancora mi trovavo io.

Ciò stabilì la sua identificazione con me. Alla fine, il nostro canale di comunicazione era completamente aperto, e io ero pronto per il suo messaggio.

Sono Alessandro e sono un alcolista. La mia più grande fortuna è di aver deciso di provare A.A. di mia spontanea volontà,

Sono entrato nella famiglia di A.A. che avevo 33 anni e come dice il primo passo: la mia vita era diventata incontrollabile per colpa dell'alcol.

Mi ricordo la mia prima ubriacatura avvenuta all'inaugurazione di una birreria, ero felice e ridevo senza motivo. Mi ricordo ben presto che l'alcol copriva la mia grande timidezza con le persone.

Finito il servizio militare incominciai a frequentare molto le discoteche e ad andare ai concerti, dove la birra scorreva a fiumi e quella fu la mia vita per parecchi anni.

Col passare del tempo incominciarono ad arrivare i primi problemi, qualche incidente in macchina, amnesie, stati

d'ansia e depressione. Finalmente, dopo anni di questa vita, scattò qualcosa dentro di me che mi diceva: Alessandro, l'alcol ti sta distruggendo! Finalmente chiesi a mio padre di portarmi ad una riunione di A.A.

Era di mercoledì la mia prima riunione di A.A., io fisicamente stavo bene, ma internamente nell'anima ero distrutto. Quando sentii parlare per la prima volta i miei amici alcolisti, pensai subito: questi sono

come me, hanno sofferto come me e da lì iniziò la mia avventura in A.A.

Ora è passato qualche anno e mi sento bene, quando penso a come ero prima mi sento molto fortunato.

Io che non credevo neanche a me stesso, fin dall'inizio ho creduto in A.A.

Ringrazio tutti i miei amici alcolisti che mi hanno aiutato a salvarmi, ringrazio A.A. di esistere.

Buone 24 ore a tutti



dalla discoteca...

... al Gruppo



...non mi fece alcun rimprovero

Teresa

Mi chiamo Teresa e sono un'alcolista sobria, ovvero non attiva, recuperata in A.A.

Racconto la mia storia per coloro che hanno il mio stesso problema.

Tutto è esploso tre anni fa, quando mi trovai immersa in tante difficoltà e sofferenze sia fisiche che morali.

Per uscirne chiesi aiuto a tutti, umiliandomi e supplicando, ma non venni a capo di niente. Fu in quella situazione che cominciai a trovare conforto nel bere.

In breve mi accorsi che bevevo sempre di più: ero diventata schiava dell'alcol mentre i problemi non venivano risolti, ma aggravati.

Piangevo e lavoravo senza impegno. Non mi occupavo

più nemmeno dei miei tre figli. Desideravo solo morire. Spesso andavo al cimitero e rimanevo lì a lungo guardando le tombe avrei desiderato essere in una di quelle.

Consolavo il mio pianto con l'alcol sentendomi sempre più sola e maltrattata. Litigavo con tutti perché la ragione doveva essere sempre dalla mia parte. Un vero inferno! Avevo perso la fede e la speranza anche nelle cose buone che mi offriva la vita.

Nei momenti di lucidità capivo che così non potevo andare avanti, desideravo smettere di bere, ma non ci riuscivo: i miei propositi duravano poco.

Ebbi un incidente col motorino. Mi ricordo solamente di essermi trovata in ospedale... il resto mi fu raccontato.

Dopo due giorni la dottoressa, che mi conosceva da tempo, mi parlò a cuore aperto.

"Teresa, tu sei ammalata di alcolismo, non puoi più bere neppure un goccio di vino, perché ti potrebbe essere fatale. Io conosco alcune persone che ti potrebbero aiutare. Se vuoi ti faccio parlare con loro." Accettai e parlai con un alcolista, il quale non mi fece alcun rimprovero, ma si limitò a raccontarmi umilmente la sua storia.

Lì per lì pensai che la cosa non mi riguardasse, ma una volta sola ripensai a quello che mi era stato detto, al motivo per cui ero finita in ospedale e a ciò che avrei desiderato fare.

Avevo il cuore pieno di amarezza e desideravo confidare le mie pene a qualcuno che potesse comprendermi.

Ne parlai con un amico: parlai col cuore in mano. Ciò mi fece sentire rinata e pronta a far parte di A.A.

Tornata a casa dall'ospedale ne parlai con mio marito, ma da lui ero considerata un'ubriacona e non volle accettare

che io partecipassi alle riunioni del Gruppo.

I giorni ripresero a passare, ora bene, ora male... quando qualcosa mi contrariava riprendevo a bere...

Mi rivolsi decisa all'amico col quale avevo già parlato chiedendogli aiuto. Venne a casa mia con un alcolista e mio marito lasciò che io frequentassi A.A.

E il 23 novembre 1982 cominciai a vivere perché avevo detto basta all'alcol, ma sì alla sobrietà.

Finalmente una famiglia ed un bel vivere ed era tornato il dialogo con i figli.

Nel giugno del 1984 anche mio marito ha cominciato a frequentare A.A.: anche lui aveva ammesso la mia stessa malattia. Così ci trovammo ad andare insieme alle riunioni.

Una nuova vita.

Tanta allegria e tanta comprensione.

In A.A. accadono i miracoli, perché la fede e la buona volontà arrivano a Dio ed Egli ci apre la porta di Alcolisti Anonimi per il nostro bene e per il bene comune.

Cosa sono i Dodici Passi?

I Dodici Passi sono una strada, che può portare noi alcolisti ad una soddisfacente serenità, se la percorriamo decisi e con costanza.

I Passi non sono stati elaborati da tecnici.

Sono stati sviluppati dagli alcolisti stessi, in quanto essi hanno scoperto percorsi di aiuto e si sono chiesti, cosa avrebbe aiutato loro effettivamente.

I Dodici passi non sono leggi, ma un invito a percorrere questa strada e di vivere la stessa esperienza liberatoria, come l'hanno vissuta gli scopritori

Tornai in AA perché era rimasto l'unico posto dove potessi andare; avevo provato di tutto. Arrivato a questo punto, sapevo che dovevo agire rapidamente; che dovevo adottare i Dodici Passi del programma di recupero di AA; che dovevo smetterla di odiare i miei fratelli alcolisti; che ora dovevo prendere il mio posto tra loro come una parte molto piccola di un grande insieme, l'associazione degli Alcolisti Anonimi. Si riduceva tutto al semplice problema del "farlo o morire".

Importante però è...

che sia io a voler a percorrere questa strada, nessuno la può fare per me,

che mantenga la sequenza dei passi, in quanto ogni passo successivo è costruito su quello precedente,

che mi prenda il tempo, di vivere coscientemente ogni passo: dai tempo al tempo,

che mi chieda continuamente, se ho solo letto il passo o se ho cercato di viverlo,

che chieda al mio sponsor cosa ne pensa: se ho fatto veramente il passo oppure no,

che io sia disposto, a ritornare sul mio passo precedente per riprendere nuovamente il lavoro: per essere "arrivati" non si percorrono una sola volta,

che il lavoro dei Dodici Passi sia un programma di vita,

che applichi i Dodici Passi solo a me e non agli altri.

Nel momento in cui cerco di applicarli agli altri, mi allontanano dal programma!



(tratto da A.A. Dach del mese di ottobre 2006 e tradotto da lingua tedesca)

Due parole sul metodo dei Dodici Passi

In genere chi si rivolge ad Alcolisti Anonimi non si riconosce subito alcolista, ma tende piuttosto a considerarsi un forte bevitore; è cosciente di avere problemi con l'alcol e, in molti casi, ha tentato più volte di smettere di bere, da solo o con supporti esterni.

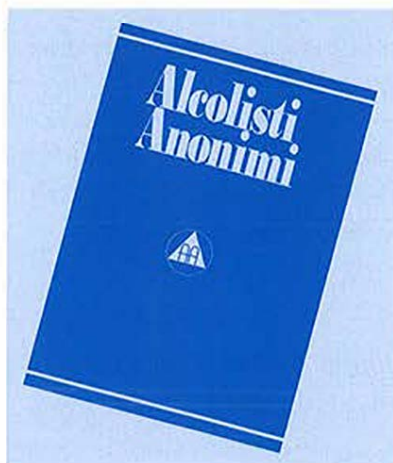
Talvolta è all'inizio del suo percorso alcolico ed è solo preoccupato, talvolta ha toccato il fondo ed è isolato e disperato.

Quando comincia a frequentare le riunioni del gruppo e sente le testimonianze degli altri alcolisti attraverso un processo di identificazione, diventa sempre più consapevole della propria condizione, acquista fiducia e con grande effetto liberatorio inizia ad aprirsi e raccontare le proprie vicissitudini a coloro che comincia a reputare suoi compagni di viaggio. Accetta, in sostanza, l'idea di essere un alcolista e si affida al mondo nuovo che intravede nei mem-

bri del gruppo che non bevono e sembrano vivere sereni.

E' un lavoro lungo, faticoso e a volte doloroso, che ognuno compie nel gruppo e che poi si applica nella sua quotidianità, ma che consente, infine un cambiamento interiore progressivo attuato tenendo conto del principio di *un giorno alla volta*. Il processo è lento, i frutti si intravedono presto, ma i margini di miglioramento di ciascuno sono pressoché infiniti.

Un Alcolista Anonimo.



Ventiquattro anni e il Quarto Passo

Annamaria - Area Friuli Venezia

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

Ventiquattro anni che non bevo!

Bene, bel traguardo! mi dicono gli amici del Gruppo.

Tocca a me scegliere il tema per la riunione aperta con gli Al-Anon per festeggiare il mio compleanno e quello di un altro amico. Sono indecisa. "Ma

allora che anziana di Gruppo sei"? mi chiedo. La nostra Letteratura dice che l'anziano dovrebbe diventare un "saggio" e dare il buon esempio ai giovani. Forse ho trovato: Quarto Passo, ecco il tema, ma non solo, approfitto di questa occasione per rifare il Quarto Passo scritto, come l'avevo fatto all'inizio del mio percorso in A. A.

Quindi incominciamo: cosa faccio per me stessa? per correggere i miei difetti? Pochino. Non sono saggia. Cosa faccio per il Gruppo come servizio? Poco o lo stretto necessario. Sì, frequento le riunioni, dò la mia testimonianza, sto attenta che i nuovi venuti si trovino a loro agio o mi preoccupa se sono in difficoltà. Ma un po' dell'entusiasmo iniziale se n'è andato, anche se ad A. A. voglio sempre un gran bene. Visto che i miei difetti di carattere ricompaiono spesso nella

mia vita quotidiana, specie familiare, Annamaria: guardati dentro!

Egoismo: vorrei essere più considerata, e, quindi, io solo sto male; io solo lavoro, io solo ho delle difficoltà, e avanti così.

Orgoglio: se non ci sono io niente funziona bene, mi credo indispensabile.

Permalosità: mi sento punta sul vivo e reagisco male.

Auto commiserazione: alle volte, ma non spesso, per mia fortuna, salta fuori anche questo difetto, ma cerco di allontanare subito questa sensazione.

Risentimenti: in questo ultimo periodo, a causa della mia permalosità, ho avuto degli episodi di intolleranza, rabbia, ira, verso chi, a mio avviso, aveva messo i piedi sulla mia testa. Ma fortunatamente, anche se con un po' di fatica, i risentimenti se ne sono andati (dopotutto stavo male solo io).

Pigrizia: quante volte il mio sponsor mi ha detto scrivi per "INSIEME" e io "Sì", e rimandavo. Rimando a domani tut-

to o quasi. L'arte del *rimando* è la mia specialità. Mi sono accorta che lo faccio quasi sempre per paura di non essere all'altezza di questo o di quello.

Superbia: mi rivolgo poco al mio sponsor; se sono in un momento di difficoltà penso che posso farcela da sola, chiudendomi in me stessa.

Per il momento mi fermo qui, altrimenti mi viene spontaneo chiedermi: "Cosa hai fatto in questi 24 anni?"

Qualcosa ho fatto; se non altro ho smesso di bere, e poi ho preso la penna in mano per fare questo Quarto Passo, condividendolo con voi.

Perciò un po' di buona volontà ce la sto mettendo per rimettermi in carreggiata e continuare a migliorare.

Ad ogni modo oltre ai tanti difetti che ho elencato, e chissà quanti ce ne ho ancora, ho la convinzione di avere anche qualche pregio, e questo mi dà un po' di sollievo.

Comunque io mi auguro ancora 24 ore di sobrietà assieme a voi amici di AA. Buone 24 ore.

Aprire l'anima

Chiara - Area Friuli Venezia Giulia

Quinto Passo

**Abbiamo ammesso
di fronte a Dio, a
noi stessi e ad un
altro essere umano
la natura esatta dei
nostri torti.**

Ogni qualvolta mi capita di leggere per conto mio o di ascoltare in gruppo la lettura del Quinto Passo, mi viene chiaramente in mente quando ho avuto la percezione che finalmente ero pronta a farlo. Ricordo che mi trovavo in autobus e stavo andando ad un colloquio con un medico del Servizio di alcologia, in quel periodo stanca di lottare contro tutto e tutti, ma soprattutto contro l'alcol, ero pronta a buttare le maschere e aprire quel famoso armadio dove erano

ben nascosti tutti i miei cadaveri.

Non ero fresca del Programma di Alcolisti Anonimi, poiché frequentavo i gruppi da qualche anno, ma continuavo a stare male e a rotolarmi da una ricaduta all'altra. Non ero pronta e ferma a mollare ancor prima di iniziare a fare il Primo Passo.

Non riuscivo ad abbattere quei muri che avevo innalzato e lottavo invano contro quel liquido che mi stava distruggendo la vita, sono andata a toccare fondi fintanto che la resa, ringraziando Dio, è giunta quando mi sono dichiarata sconfitta e sono riuscita a chiedere veramente aiuto al gruppo, ma soprattutto a Dio. Sapevo che dovevo andare avanti con il Programma. Se gli altri riuscivano un giorno alla volta a stare lontani dal quel maledettissimo primo bicchiere era fin troppo evidente che facevano qualcosa

che finora io non avevo fatto. Fondamentalmente era star lontano dal primo bicchiere per oggi e farlo per me, ma dopo c'era dell'altro: il Programma.

Fino allora non mi era stato mai facile aprirmi con gli altri e tirar fuori le vere cose che avevo dentro. Dopo tanti anni passati nelle menzogne ho avuto seri problemi nel divenire onesta ed anche nel riconoscere a me stessa i miei torti e di conseguenza ammetterli con altri. Già in precedenza avevo uno sponsor che aveva tentato di aiutarmi più volte, ma avendo innalzato con tutti il mio muro, non riuscivo ad aprirmi più di tanto e fuorché parlare di come stavo ed avevo passato la giornata, i miei discorsi non andavano molto più in là. Poi sono passata ad un secondo sponsor, qualcosa riusciva ad emergere, ma ancora non era sufficiente.

Era chiaro che continuavo a star male, ad auto commiserarmi e a tornare ancora alla bottiglia: il nostro Programma parla molto intensamente di

onestà ed ho provato sulla mia pelle quanto questo sia importante per liberarsi l'anima e non sentire il peso delle falsità e delle menzogne. Quando ho cominciato a guardare dentro di me e a cercare di focalizzare le cose che non andavano, ho iniziato a capire che era necessario confidarmi con qualcun'altro sia per liberarmi del peso di quel fardello, sia per cercare di vedere con altri occhi, ma principalmente, obbligarmi a dire la verità. E' stato come vomitare dopo un indigestione. Liberarsi lo stomaco dopo aver stramangiato, ci si sente tutti sconsigliati ma finalmente liberi. Ed è così che è stato anche per me, quando ho iniziato con fatica e riluttanza ad aprire l'anima, anche su cose che prima non sembravano importanti, alla somma di altre mi portavano sempre a certi meccanismi di comportamento.

Ora lo so quanto sia importante per me vuotare l'anima, accettando che questo è uno dei passi più importanti verso la libertà dalla bottiglia.

La paura di essere preso per mano

La nostra filosofia dell'autosufficienza, cui attribuivamo un così alto valore, doveva essere messa da parte.

Ciò non era stato ottenuto con il nostro vecchio modo di adoperare la forza di volontà; era invece un sistema per sviluppare la disposizione ad accettare queste nuove realtà della vita. Non siamo fuggiti, né abbiamo lottato. Ma abbiamo accettato. E poi siamo divenuti liberi.

Non c'era stato alcun irrimediabile disastro.

È impossibile fare qualcosa, farla volentieri e farla bene senza una preparazione, un profondo desiderio, una sincera propensione.

I Passi, infatti, non ci chiedono mai di fare qualcosa prima che siamo completamente pronti.

Il Terzo passo mi chiedeva di affidare la mia volontà e la mia vita a Dio non prima di aver capito e accettato, nel Primo e Secondo Passo, di essere impotente nei confronti dell'alcol, di non poter controllare la vita, di avere una malattia mentale per la quale la mia mente rifiutava la logica, inducendomi a rifare sempre ciò che non avrei voluto o dovuto e a rimandare o non fare mai ciò che avrei dovuto o voluto, pur ritenendolo la cosa giusta; non prima di essere arrivato a credere, per logica conseguenza, che solo un potere superiore a qualunque forza umana avrebbe potuto

aiutarmi a guarire, riconducendomi alla ragione; non prima che arrivassi a conoscere abbastanza questo Potere Superiore; un Potere Superiore che, d'altronde, esisteva di per sé e operava per il mio bene anche quando non me ne interessavo affatto e ha lasciato che toccassi il fondo perché potessi poi riemergere con una nuova consapevolezza della mia limitatezza.

Questi i pensieri di chi, oggi, è credente. Anche prima lo ero, solo che vivevo un ateismo di fatto. E' stato, però, importante, per me, capire questo concetto di potere superiore: un Potere Superiore che fosse una vera forza traente, un punto di riferimento forte verso il quale lasciare condurre la mia mente malata e piena di difetti, debolezze e limiti; un Potere che fosse realmente in grado di operare la trasformazione, la guarigione.

Per me solo Dio ha questo potere e quindi è lui il mio Potere Superiore.

Per altri sono i principi di AA. Altri ancora riconoscono il loro. Altri ancora, infine, hanno coscienza di un principio

creatore, al quale non si sentono, però, legati religiosamente. Altri sì. E mi viene di pensare agli Indiani d'America, nobile e dignitoso popolo che chiamava Dio Wakan Tanka, che significa Grande Spirito o Grande mistero. Ma la cosa più importante è affidarsi comunque, in questi primi tre passi, cercando di capire gli effetti devastanti del proprio egocentrismo, arrendendosi e rinunciando, realisticamente, coraggiosamente e responsabilmente, alla propria autosufficienza.

Per tutta la fase attiva della mia malattia nessun potere umano (madre, ragazza, poliziotti, consiglieri vari, me stesso) era stato in grado di farmi smettere di bere; per tutta la vita nessun potere umano era stato capace di ricondurre alla ragione; nessuno era mai stato "all'altezza" - così credevo quando, orgoglioso di me e delle mie capacità, minimizzavo e mettevo da parte tutti gli altri, snobbandoli altezzosamente - di farmi prendere coscienza del perverso autoinganno che mi illudeva che stessi bene così com'ero; nes-

suno aveva potuto, cioè, farmi rientrare in me. Non capivo che, semplicemente, non gliene davo la possibilità.

Io non mi sentivo di delegare la mia salute mentale e di affidare il controllo della mia vita e della mia volontà semplicemente a dei principi scritti né di affidare a essi l'eliminazione dei miei difetti, perché in questo caso avrei continuato a usare la mia volontà a mio piacimento. Sono certo che se credessi esclusivamente nel potere dell'uomo non potrei credere in Dio. In altre parole, quanto più credessi nel potere dell'uomo, tanto meno potrei accettare e credere in Dio.

Capito questo, Dio per me è diventato necessario; l'ho voluto, l'ho cercato, l'ho trovato e, a un certo punto, gli ho aperto definitivamente la porta del mio cuore. Anzi l'ho scardinata perché non si richiudesse più.

Oggi l'affidamento al mio Potere Superiore (che è realmente al di sopra dei modi umani di vivere, pensare e agire) mi permette di vincere il mio orgoglio (il voler primeggiare), le mie paure, la mia orgogliosa e arrogante solitudi-

ne, la mia vergogna di chiedere aiuto. Mi permette di avere una personalità, un carattere, e di fare delle scelte pur dipendendo umilmente e realisticamente da lui. E' la mia sicurezza.

A.A. mi proponeva una cosa logica e giusta: i Passi di un Programma di recupero; ma finché non ho raggiunto la consapevolezza del mio stato fisico, mentale e spirituale e finché non è maturata in me, per conseguenza, la coscienza che era logico e giusto che mi recuperassi, non c'è stato niente da fare: il Programma era roba per gente paurosa e mediocre, mentre io, senz'altro ristorato e assicurato dall'essere in Gruppo, me ne stavo irresponsabilmente su una nuvola rosa, aggrappato alle convinzioni e ai pregiudizi di quel falso personaggio che continuavo a mostrare di essere.

La vita, insomma, continuava a scorrere. Finché, inevitabilmente, i miei difetti di carattere mi hanno fatto precipitare coi piedi per terra, facendomi così conoscere il valore dell'umiltà di guardare onestamen-

te e obiettivamente la realtà, con le cose e le persone che mi circondano, ma, soprattutto, il mio rapporto malato con essa e con me stesso. Lì, a partire realisticamente da me, ha cominciato a maturare il mio contatto cosciente con Dio ed è lì che l'orgoglio ha cominciato a trasformarsi in amor proprio, autostima e senso della dignità. Allora ho cominciato a essere meno incostante.

Ritrovarmi impotente, pieno di difetti e bisognoso d'aiuto. Rifuggire l'autosufficienza. Rinunciare alle false sicurezze dell'orgoglio arrogante. Aprire la mia mente e allargare i miei orizzonti alla conoscenza e alla possibilità di migliorare il mio modo di vi-



vere. Ammettere che c'è chi è più forte e anche migliore di me. Affrontare le mie paure, compresa quella d'esser preso per mano, e quindi affidarmi a chi è più forte di me (che forte non ero e non sono). Arrendermi, cominciare a seguire la corrente, lasciarmi trasportare con fiducia. Acquisire la speranza che viene da una

nuova e ariosa visione della vita, alla luce del concetto di Bene superiore, l'unico bene per il quale non esiste un meglio, perché assoluto.

Tutto questo ha fatto per me il Secondo Passo: ha risvegliato la mia coscienza ed ha così aperto le porte del Programma e della vita.

Nella completa sconfitta, senza alcuna speranza o fede, avevo rivolto un appello a un Potere Superiore.

Le sbronze secche

A volte è molto difficile capire perchè le persone fanno quello che fanno. Poiché la mente umana è estremamente complessa. Esaminando in dettaglio le vite umane, fatteremo molto a comprendere ciò che avviene in esse.

Una vita basata sul raggiungimento della felicità personale è per definizione improntata sull'egocentrismo e l'auto-indulgenza. Ma non è necessariamente così. Spesso sono gli infelici i più egocentrici e socialmente isolati propensi a rimuginare.

Le persone felici sono più socievoli, duttili e creative tollerano meglio le frustrazioni quotidiane della vita. Sono inclini al perdono e all'amore. Sono aperte verso il mondo esterno pronte ad aiutare gli altri.

Forse solo ora capisco o cerco di capire che anche le altre persone, specie le più vicine a

me, hanno modi di pensare, vivere, reagire a certe situazioni che non coincidono con le mie aspettative. E sempre stato così ma non me ne sono mai accorto, era scontato che il mio modo di pensare e di agire fosse infallibile. Anche se qualche volta ammettevo le trasgressioni, purché piccole, io dovevo essere al centro dell'attenzione e della vita familiare.

La mia gelosia assurda mi portava a comportamenti inconcepibili, forse all'alcolismo per un senso di vendetta di "fargliela pagare" non rendendomi conto che alla fine la pagavo solamente io auto-distruggendomi sotto tutti i punti di vista, il primo dei quali quello spirituale.

Col passare del tempo tanti atteggiamenti sono cambiati con la sobrietà. Ma i miei ritorni ai vecchi schemi sono abbastanza frequenti. Ora credo di non

"fargliela pagare" ma il mio modus operandi è lo stesso.

Sono molto fine quando c'è da fare l'orso. Se qualcosa non va è molto facile mettere su il broncio e farlo durare parecchi giorni proprio come ai vecchi tempi. Forse la scusa non è la gelosia ma di motivi per fare l'orso, durante il giorno se ne presentano moltissimi.

A volte mi sembra quasi che la mia vita non sia cambiata affatto. Mi prometto sempre di non andare a dormire senza aver fatto la pace ma mi alzo il mattino successivo ancora con il muso. In questa situazione non ci sto bene ma la colpa è tutta mia: mi faccio male ma non cambio.

Male voluto non è mai troppo. Mi manca , continuando il recupero, di integrarlo con il quarto passo. Il risentimento è un difetto insito in me, con radici profonde, al primo impatto con questo passo è stato evidenziato ma non corretto abbastanza. Parlo di modificarlo non di estirparlo il che sarebbe praticamente impossibile.

Forse per me il risentimento è il difetto che si porta dietro tutti gli altri: disonestà, autocommiserazione, gelosia, intolleranza, paura, collera, ira, stizza. E' da prendere molto in considerazione. Nasce lentamente e gonfia come una pasta che sta lievitando. Coinvolge tutto ciò che trova sul suo cammino. Una semplice paura se mossa dal risentimento si ingigantisce a dismisura.

Tutto viene falsato da questo difetto, la vita stessa diventa un inferno.

Per me alcolista fare diventare la vita un inferno è molto semplice, prima era l'alcol, ora con le sbronze secche ugualmente dannose e rovinose.

Per me è il risentimento che mi fa insorgere molti altri sintomi da eliminare.

Uno scatto d'ira mi fa gonfiare fino a quando esplode poi tutto si ridimensiona e torna normale.

Il risentimento mi provoca tante emozioni " tutte negative" che difficilmente riesco a gestire e quindi sfuggono al mio controllo.

Nuvoletta rosa ...e Programma

Sergio - Area Lombardia

Mi chiamo Sergio e sono un alcolista.

Questa frase di presentazione è entrata in me il giorno successivo al mio primo incontro con un Gruppo A.A.

Sono trascorsi quasi tre anni da quelle prime 24 ore.

Per un anno ho vissuto sulla mia "nuvoletta rosa", accompagnato dalla gioia di essere finalmente libero da tutti quegli obblighi che l'alcol mi aveva imposto, soprattutto negli ultimi tempi di schiavitù, e dalla riacquistata dignità.

Il secondo anno è stato più difficile: fatica a partecipare alle riunioni, fatica ad affrontare i normali problemi della giornata, fatica a stare lontano dal primo bicchiere... fino all'allontanamento dal Grup-

po, giustificato anche da impegni serali più frequenti.

Sono stati mesi durante i quali, pur soddisfatto dell'acquisita capacità di rinunciare all'alcol (anche a fatica), mi sentivo quasi in colpa per la mia assenza dall'attività del Gruppo. Quelle poche volte che partecipavo a una riunione non trovavo più l'atmosfera che mi aveva fatto così bene nel corso del primo anno.

Ad un certo punto ho deciso che dovevo parlarne, che dovevo esporre agli amici la mia difficoltà.

Nel corso di una riunione sul Quarto Passo di Gruppo, ho esposto il disagio che avevo dentro, ma mi sono accorto che stavo scaricando sul Gruppo quello che era un mio problema.

Ho ricominciato a frequentare

le riunioni con maggior assiduità e attenzione e nell'arco di poche settimane ho scoperto qual era il mio problema.

Ho avuto la fortuna di trascorrere l'estate in città, da solo e di poter meditare profondamente su tutto quanto era successo da quella prima volta. Oggi, forse, sono in grado di esprimere un parere. La nuvoletta rosa era stata talmente bella e luminosa da aver oscurato il Programma che gli Amici mi avevano proposto di seguire: avevo semplicemente messo il tappo sulla bottiglia e mi ero fermato lì.

Le testimonianze di alcuni amici sono state di aiuto fondamentale.

La prima riguardava la frase "fai le cose con calma, ma falle". Per due anni mi ero fermato prima della virgola, ignorando completamente quel "ma falle!" che doveva diventare imperativo, per un carattere pigro come il mio.

La seconda era di un amico che, a distanza di diversi anni dalle sue prime 24 ore, diceva come fosse fondamentale per lui leggere tutte le mattine la

riflessione giornaliera, per ricordarsi di essere un alcolista e prendere la carica per la giornata.

Ho preso in parola quelli che per me erano diventati dei suggerimenti e ho cominciato a fare quello che sentivo fosse giusto fare. Dopotutto avendo dato retta alle prime testimonianze avevo smesso di bere, solo fidandomi. Potevo non fidarmi adesso?

Per la prima volta ho partecipato all'incontro di Rimini (solo due giorni, per cominciare), ho cominciato a frequentare le riunioni di Zona, ho ricominciato a leggere la letteratura di A.A., sto iniziando a mettere la mia vita nelle mani del Potere Superiore, che per me è Dio. Ho scoperto che A.A. è molto di più del mio Gruppo di nascita. Mi sto impegnando a mettere in pratica il Programma, pur cosciente che la strada sarà lunga e non priva di ostacoli. Adesso, finalmente, se mi sembra che qualcosa non funzioni bene nel Gruppo, cerco prima cosa non sta funzionando dentro di me. Ma c'è di più: sembra quasi che il Pro-

gramma abbia cominciato a lavorare da solo dentro di me e spesso, durante la giornata, mi trovo a fare le stesse riflessioni nei miei rapporti con tutte le altre persone.

Non c'è momento in cui non benedica quella prima sera e quella meravigliosa idea di Bill e Bob.

Buone e serene 24 ore a tutte e tutti.

Allora cominciammo a fare i nostri inventari personali, piuttosto che quelli degli altri. Dando corpo all'autoanalisi, iniziammo finalmente a scoprire le nostre vere responsabilità, verso noi stessi e verso chi ci stava attorno. Per quanto fosse un duro compito, divenne mano a mano più facile. Cominciammo a fare ammenda verso coloro che avevamo danneggiato, prima di malavoglia, e poi più disponibili. Poco a poco scoprimmo che ogni progresso, materiale o spirituale, consisteva nell'individuare quali erano effettivamente le nostre responsabilità e procedere poi a fare qualcosa al riguardo.

Relazioni affettive e sessualità

Il raduno , cosa meravigliosa per me.

Il viaggio comincia venerdì mattina, ed anche il gruppo perchè fino alla festa della sobrietà, mi sembra sia stato un continuo scambiarsi saluti, esperienze, sorrisi ed abbracci.

Ho trovato un'amica che faceva l'accoglienza all'ingresso, la maglietta bianca il berretto in testa, giù abbracci ed emozioni a non finire.

Ma c'è un'esperienza che mi ha fatto molto riflettere e tornare al passato.

È stato durante una riunione di Al-Anon dove parlavano dell'orgoglio e della sessualità. Credevo di aver superato egregiamente tutto ciò che riguardava la sessualità, mentre alla lettura delle esperienze raccolte nei gruppi mi sono sentito un brivido lungo la schiena

ed un senso di depressione, quasi scoraggiamento. Credevo di aver fatto tanto, e mi accorgevo di aver nascosto tutto in un angolo, cose passate che non servivano più a nessuno.

Quando il quarto passo viene fatto in maniera incompleta, qualcosa torna a galla prima o poi.

Forse molto dipende dal fatto che sulla sessualità se ne parla sempre malvolentieri, sono cose troppo personali delle quali mi sono vergognato a metterle in piazza. Forse è stata anche durante la mia infanzia ,era vietato parlare di certe cose. Penso sia un errore chiudersi.

La sessualità è una cosa naturale conoscerla è sempre bene ed aiuta ad affrontarla nel modo corretto. Se non se ne parla da altre

parti, perchè non parlarne seriamente in un gruppo?

In qualsiasi momento per qualunque problema Lui c'è sempre, come mi ha aiutato a smettere di bere, a correggere alcuni difetti, a cambiare il mio modo di vivere, ugualmente il gruppo mi parlerà di sessualità, di amore, come comportarmi in certe situazioni ed affrontare problemi che mi assillano.

Quando sento un familiare che dice "Quello che mi manca non è solo la sessualità in senso stretto, è l'intimità intesa come scambio, complicità, carezze, comunicazione, l'alcol ha cambiato irrimediabilmente sia me che il mio partner", mi sento accusato perchè sta parlando proprio di me. Durante l'alcolismo erano abbastanza rare queste effusioni. Ora che sono recuperato, non ho cambiato affatto la mia rigidità ed orgogliosità nei confronti di mia moglie. La amo profondamente ma non mi rendo conto che se non lo dimo-

stro è tutto inutile, sarebbe molto semplice una carezza un bacio, ma forse ho perso l'abitudine.

Se solo pensassi che durante tutta la mia malattia, lei mi ha sempre amato e mi è stata vicina, mi ha sopportato, adesso potrei renderle ciò che mi ha donato per tanto tempo.

Non so se l'orgoglio mi frena in tutto ciò ma spesso si nasconde dietro a molte cose. Un sano orgoglio può aiutare, autostima, accettazione, conoscenza dei propri limiti, capacità di rivelare i propri sentimenti ed ammettere i propri errori; ma quando va oltre degenera in, pretese di ogni genere, dominare su tutti, essere indispensabili, non collaborare e non saper ascoltare. Tutto questo orgoglio malato spesso è generato solo dalla paura.

Mi sono reso conto che durante il periodo del mio alcolismo ho sempre usato violenza nei confronti della mia famiglia. Non ero mai

contento di nulla , tutto veniva fatto solo per farmi dispetto. La mia gelosia era arrivata a livelli esasperanti, sempre in contraddizione, volevo morire, ma non cedeva a nessun compromesso, mi interessava solo il mio connubio con l'alcol, tutto il resto doveva filare come io comandavo. La paura mi paralizzava.

Ogni persona esprime l'amore in base a quanto ne ha ricevuto. Durante la mia malattia ero il più disgraziato, nessuno mi amava, non servivo a nessuno, odiavo il mondo. Non vedevo l'amore che mi circondava, non vedevo la mia famiglia.

Poi all'improvviso una nuova famiglia: Alcolisti Anonimi. Lì mi sono sentito ama-

to, apprezzato non giudicato, da lì tornare a scoprire la mia vera famiglia, i figli, che con mia sorpresa, appena mi sono voluto un po' di bene ho scoperto quanto ne avevano avuto per me. La moglie forse la più coinvolta è quella che ha sofferto di più.

Ho molto da farmi perdonare ma via via che mi tornano in mente queste cose, cercherò con l'aiuto del programma di riuscire a cambiare qualcosa di me. Ed è giunto il momento di revisionare il mio quarto passo, non vorrei trovarci altre lacune che mi portano solo alla sofferenza. Con A.A. la gioia di vivere è indispensabile e certa.

Serene ventiquattro ore.

**Per noi di AA bere è morire;
amare Dio e i nostri simili è vivere.**

Lettera di un figlio alcolista al padre alcolista

Antonio - Area Sicilia

A *ll'uomo più dolce, buono, grande e pieno di tenerezza di cui ne sono fiero.*

Cerco di esprimere la gratitudine e l'amore che provo per te mio dolce papà. Non so cosa in passato mi abbia impedito di farlo sicuramente l'orgoglio, e anche la bottiglia che purtroppo è stata sempre tra di noi e ci ha sempre diviso. Devi essere fiero perché sei stato e sei un buon padre, un buon marito, un buon amico e un dolcissimo nonno. Di te ho tanti bellissimi ricordi. Perdonami se puoi per tutte le sofferenze e le delusioni che ti ho dato sia per gli studi e sia per i matrimoni falliti. Io mi auguro di essere per i miei figli quello che tu sei stato per me e auguro a tutti di avere un padre come te. Un amico in una testimonianza ha detto che se suo padre fosse ancora vivo avrebbe voluto dire tante cose che in passato non gli aveva detto a causa dell'alcol. Io non vorrei fare lo stesso errore, se tu mi dai la possibilità inizio col dirti che ti amo tanto. Ti faccio tanti auguri di buon compleanno. Mi dispiace non farti il regalo ma non serve perché penso che l'unico regalo che io possa farti e darti tanto amore fino all'ultimo dei nostri giorni. Anche perché non mi è possibile farti l'unico regalo che vorrei farti, cioè toglierti quel maledetto bicchiere dalle mani ma prego ogni giorno affinché questo miracolo si avvera, e questo si può avverare solo se tu ti ami come ami tutti noi. Auguri mio dolce e testardo papà, ti amo tanto.

Grazie mio Potere Superiore per avermi fatto conoscere AA.

Dopo qualche tentativo di gestire l'alcol mi sono reso conto che non riuscivo e la mia vita era ogni giorno sempre più ingovernabile. Così dopo il ricovero ho deciso di ritornare in AA e debbo dire che non mi è stato difficile accettare la resa nei confronti dell'alcol quanto lo è stato nei confronti delle persone e vicissitudine quotidiane e soprattutto non ho accettato l'alcolismo di mio padre.

Comunque dopo anni di astinenza e lotte con me stesso e con gli altri sono giunto a credere che solo vivendo gli altri passi potevo giungere alla sobrietà alcolica ed emotiva. Quanta fatica mettere in pratica il Secondo e Terzo Passo non parliamo del Quarto e del Quinto. Grazie al mio Potere Superiore, che ha messo sulla mia strada un alcolista che mi ha dato la forza e la possibilità di mettere in pratica con tutto me stesso i rimanenti un-

dici PASSI e capire quanto fosse necessario dare l'amore anche con un gesto, una carezza, una parola soprattutto ai genitori mentre sono in vita. Ho meditato tanto ho messo da parte l'orgoglio e la paura di essere respinto da mio padre il giorno del suo settantaseiesimo compleanno 24 febbraio 2006 sono riuscito a scrivere e leggere questa lettera. Sicuramente non salverò mio padre ma ho salvato il mio animo e cercherò di vivere in pace con me stesso e con gli altri perdonandomi e facendomi perdonare dagli altri con il mio modo di agire, mettendo in pratica la mia sobrietà in tutti i momenti della mia vita.

Sono grato al mio POTERE SUPERIORE per avermi dato la possibilità di aver conosciuto AA facendomi capire quanto è bello vivere amando se stesso e tutto quello che ci circonda. Grazie A.A., amo te e tutti gli alcolisti del mondo. Serene ventiquattro ore.

**Amico parlami di te
perchè io possa conoscermi**

Mi sono sentito accettato, benvoluto ed importante

Rik - Area Lombardia

Ciao a tutti, sono un ragazzo di 40 anni, sposato con due figli. E' da 4 mesi che conosco e frequento A.A. e la mia vita è cambiata (in meglio).

Ho smesso di bere e di nascondermi da tutti e da me stesso. Sto imparando a guardare dentro di me, a correggere i miei difetti, ad affrontare le mie paure, a voler bene agli altri, ad affidarmi ad un Potere Superiore, a parlare in Gruppo, ad ascoltare chi mi parla, ad avere pazienza, ad accettare serenamente tutto ciò che mi accade.

Tutto questo grazie agli amici del Gruppo, al nostro Programma dei Dodici Passi alla

nostra letteratura (dico nostra perchè io mi sento parte di questa bellissima famiglia numerosa, visto che festeggiamo anche i compleanni insieme). Io ho festeggiato il compleanno di un Gruppo e mi ha dato delle forti e sane emozioni che non avevo mai provato.

Mentre scrivo sono a casa col mio bambino di 3 anni che gioca col foglio con cui scrivo, ma questo non mi disturba affatto, anzi mi da

la carica, anche perchè mi sono riavvicinato a loro e loro a me. Come ai miei fratelli con i quali lavoro, a mia moglie e ai miei genitori, anche se ci sono giorni difficili, perchè sento che non hanno ancora fiducia

**È da quattro
mesi che
conosco
e frequento
A.A.**

in me. Però gli amici del Gruppo mi hanno fatto capire che non posso pretendere adesso di essere capito, mentre al Gruppo sento che quando parlo tutti mi capiscono. Credo che non devo aver fretta come mi suggerisce A.A, perchè le cose pian piano si sistemano. Io sono ubbidiente e cerco di imparare e seguire il Programma, che è una scuola di vita e, come si dice,

non si è mai smesso di imparare.

Ho scelto questa strada che è la strada del bene e spero vivamente di continuare così.

Grazie e buone 24 ore a tutti.

PS: Da subito mi sono sentito accettato, benvenuto ed importante.

Poi, quando impariamo la nostra nuova lezione e accettiamo davvero il suo insegnamento, perveniamo a un nuovo grado di migliore comprensione e azione.

La vita assume un significato più bello.

Ci appaiono realtà a noi nuove; apprendiamo il genere di amore che ci assicura che c'è più gioia nel dare che nel ricevere.

Queste sono alcune delle ragioni per cui pensiamo che Alcolisti Anonimi possa costituire una nuova forma di società.

Ci vuole davvero poco, ma quel poco ci vuole

Per afferrare il cuore delle cose molto spesso occorre lasciar trascorrere del tempo, per avere una visione chiara di ciò che è accaduto e collocarlo nella sua giusta dimensione.

Questa è una testimonianza personale, a tre mesi di distanza, riferita ad una particolare occasione di condivisione nel cammino in Alcolisti Anonimi.

Era da un po' che se ne parlava.

Si sapeva che in altre Aree esperienze del genere funzionano bene e che c'è una discreta adesione.

Ma, come succede, c'era stato un rinvio a fine 2005, per mancanza di tempo, e a inizio anno nuovo, per evitare il freddo invernale. Poi però, tutto ad un tratto, in primavera, si è materializzato: il primo Miniraduno di Area, con due temi molto interessanti : *Ruolo della Letteratura nel recupero e i 12 Passi e le 12 Tradizioni per vivere i 3 Legati*.

E' bastato mettersi in azione, ciascuno per quel poco che poteva. Il resto si è verificato spontaneamente, come se una mano saggia e potente ci stesse dando forza e coraggio.

E' stato sufficiente lanciare umilmente il messaggio, e subito è stato recepito. Hanno partecipato non solo tanti A.A. dell' Area Puglia, qualcuno fresco d'ingresso in associazione; sono intervenuti pure alcuni amici della Sicilia, della Calabria, della Basilicata, della Campania, finanche dell'Emilia Romagna e del Friuli, ed era presente una rappresentanza dei Servizi generali.

Ogni momento di impegno e di gioia vissuto a Cassano delle Murge il 22 e il 23 di aprile del 2006 credo si sia rivelato estremamente significativo e abbia dato modo a tutti di percepire lo spirito di fondo di A.A., il motivo per cui stiamo assieme. L'organizzazione, l'allestimento della sala e della Letteratura, l'ac-

coglienza, le letture e le testimonianze durante la riunione pomeridiana riservata ai soli A.A., la cena, la proiezione del film, le chiacchiere di fine giornata, la buona notte, il risveglio con il sole luccicante e un panorama indicibile, la colazione, la riunione mattutina aperta agli Al-Anon, la preghiera conclusiva, il pranzo di commiato, lo scambio degli indirizzi e dei numeri di telefono, gli abbracci, gli arrivederci, il ritorno a casa: un'esperienza in comune sul valore del Recupero, dell'Unità e del Servizio. Per essere la prima volta, è andata abbastanza bene.

Come non provare gratitudine! E allora, grazie ad A.A. nel suo complesso, grazie agli Alcolisti Anonimi delle altre Aree, grazie alla Letteratura, grazie all'Area Puglia e alla Zona Unità Pugliese, grazie ai Gruppi, grazie ai nuovi venuti, grazie agli anziani, grazie ai servitori, grazie agli sponsor, grazie ai familiari e agli amici, grazie a chi ci ha offerto ospitalità, grazie ai Servizi Generali.

E grazie al Potere Superiore, che ha dimostrato una costante amorevole presenza.

Osservandola adesso con sereno distacco, posso affermare che questa circostanza mi ha consegnato indelebilmente e in tutta la sua ampiezza una semplice verità, che sembra poter valere per le faccende interne ad A.A. come per la vita in generale: per realizzare qualcosa ci vuole davvero poco, ma quel poco ci vuole davvero.

**Tutte queste
cose
simboleggiano
AA in azione.**

**Poiché azione
è la parola
magica di
Alcolisti
Anonimi.**

Di ritorno dal 19° World Service Meeting di Dublino

Filippo - Delegato Euromondiale

L'unità e il funzionamento della nostra associazione non dipenderanno più dai suoi genitori, dai progenitori o dai fondatori. (...)

Ciò vuol dire che tutti noi - AA nel suo insieme - siamo ora completamente disponibili ad assumerci la piena custodia delle Tradizioni di AA che garantiscono la nostra unità per il tempo a venire, e a farci inoltre totalmente carico di quei servizi mondiali che sono i mezzi attraverso i quali noi funzioniamo come associazione nel suo complesso, e dai quali si irradiano le nostre principali arterie vitali di comunicazione verso quei milioni di persone in tutto il globo che hanno ancora bisogno di AA.

Intorno alla metà di ottobre si è svolto nei pressi di Dublino (Irlanda) il 19° World Service Meeting (Riunione Mondiale di Servizio), a cui ho partecipato in veste di Delegato Mondiale di Alcolisti Anonimi - Italia.

Considero tale partecipazione un "privilegio" perché questi incontri internazionali tra Delegati (56), in rappresentanza di 23 paesi di tutti i continenti, sono delle esperienze uniche ed entusiasmanti, che fanno vivere e toccare con mano la diffusione di A.A. in tutto in mondo, e la sua grande unità nonostante le considerevoli diversità (geografiche, linguistiche, culturali, sociali, etc.) delle nazioni in cui è presente. I lavori del Meeting si svolgono sostanzialmente come quelli di una Conferenza, con le giornate programmate dalle

9 alle 6 di sera attraverso una serie di esposizioni di temi generali, le presentazioni dei singoli paesi, i gruppi di lavoro, i comitati e le riunioni plenarie in cui i verbali dei gruppi di lavoro e dei comitati vengono commentati e discussi (e sottoposti a votazione se contengono delle raccomandazioni).

Altri momenti di condivisione sono dedicati ai più svariati argomenti proposti dai Delegati (dai criteri di traduzione della Letteratura, alle molestie sessuali o a come comportarsi con i media televisivi).

Il titolo di questa Riunione Mondiale era Anonimi, ma non invisibili, che metteva in relazione l'importanza spirituale dell'anonimato con l'esigenza fondamentale di far conoscere il metodo di A.A. all'esterno, in una società in continua evoluzione.

A partire da questo tema complessivo, sono state condivise esperienze su tutta una varietà di argomenti, di cui ne cito solo alcuni a titolo di esempio: la sponsorizzazione (e la comunicazione) tra paesi, i nuovi Media, le riviste e i bollettini, il Fondo Internazio-

nale per la Letteratura, il rapporto con i giovani, la sponsorizzazione del Servizio.

Tra le responsabilità del mio incarico vi è quella di riferire più dettagliatamente sui vari contenuti della Riunione, cosa che avrò modo di fare in successive relazioni. In questo primo resoconto, tuttavia, vorrei soffermarmi brevemente anche su alcuni aspetti più 'emotivi' o spirituali che hanno accompagnato questa esperienza.

Un segno tangibile del clima che avrei trovato l'ho avuto fin dal momento dell'arrivo all'aeroporto di Dublino, dove mi avevano detto ci sarebbe stato qualcuno ad aspettare con il cartello "WSM". Appena arrivato in realtà non c'era nessuno, ma dopo alcuni minuti si sono materializzati prima uno poi due o tre amici irlandesi con il previsto cartello, alle prese con una lunga lista di arrivi dei Delegati, di ritardi aerei e di spostamenti da un terminal all'altro (tutti volontari di A.A.); in breve uno di essi mi ha accompagnato all'hotel con la sua macchina. Questo tipo di accoglienza, nonostan-

te le battute in irlandese di cui non comprendevo molto, rimane come uno dei ricordi più vivi di tutto il viaggio.

La sera stessa dell'arrivo, dopo avere cenato, ho riconosciuto nella hall dell'albergo alcuni amici incontrati nella precedente Riunione Europea a Francoforte, in particolare alcuni membri dello Staff dei Servizi Mondiali di A.A. ("A.A.W.S.") che mi hanno invitato a sedermi con loro. Dopo un po' di tempo mi sono reso conto che quello accanto a me sul divano era Greg M., 'nientemeno' che il General Manager, che ora mi stava parlando della conoscenza fatta, diversi anni prima, con un altro delegato italiano. Data la sua cordialità, ho pensato bene che fosse il momento adatto per accennargli ad un progetto dei nostri S.G.I. relativo alla diffusione del Grande Libro in Italia, ricevendone una serie di utili chiarificazioni. Devo dire che anche in successive occasioni sono rimasto colpito (come altri delegati) dalla assoluta e immediata disponibilità di tali servitori nel facilitare la risoluzione di ogni genere di questioni

che venivano loro sottoposte, sempre con grande attenzione e gentilezza.

Il mattino del giorno successivo ero libero da impegni, e sapendo che dopo pranzo sarebbero iniziati ufficialmente i lavori, sono andato a fare una passeggiata lungo il litorale sabbioso che costeggia la località dove eravamo: sono stati praticamente gli ultimi momenti solitari, sulla riva di un mare grigio e tipicamente nordico, prima di cinque giorni trascorsi sempre in compagnia degli altri delegati, sia nelle riunioni che durante le passeggiate serali fino al paese vicino. Una sera siamo andati alla riunione di un gruppo A.A. locale dietro una chiesa, dove ci hanno accolto calorosamente e dove abbiamo condiviso esperienze e sensazioni in un clima che ho trovato particolarmente intenso: era una normalissima riunione di Alcolisti Anonimi, con qualcuno sobrio da pochi giorni, qualcun altro uscito da una ricaduta ... l'unica diversità era nella presenza di alcolisti dalle provenienze più diverse, dal Messico al Giappone, alla Nuova Zelanda, a cui riusciva

del tutto naturale (anche grazie alla presenza di interpreti A.A. molto bravi) inserirsi nel clima della riunione mettendo in comune la loro emozione di esserci.

Tornando ai contenuti del Meeting, data la varietà degli argomenti trattati, confesso che mi riesce difficile farne una sintesi in poche parole, o anche estrarne dei significati più generali. Probabilmente una delle riflessioni più importanti che se ne possono trarre è proprio sull'Unità di Alcolisti Anonimi, che in questa occasione si vede concretamente all'opera nella volontà di crescere manifestata dalle associazioni dei vari paesi, negli sforzi per imparare gli uni dagli altri e per scambiarsi le esperienze superando barriere comunicative di ogni genere. L'entusiasmo che si respirava derivava dalla consapevolezza di partecipare ad una impresa comune il cui "scopo primario" - come recita la Dichiarazione d'intenti del WSM - "è la stessa di ogni attività di A.A.", cioè "portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora, in qualunque parte del

mondo egli si trovi, qualunque sia la lingua che parla." Per raggiungere questo scopo il WSM incoraggia nei vari paesi la creazione di "solide strutture di servizio," che possano raggiungere gli alcolisti più efficacemente attraverso la "comunicazione interna, la distribuzione della letteratura, la sponsorizzazione, le relazioni con la comunità ed il lavoro con le istituzioni." Infine, il Meeting "può anche rappresentare un'espressione della coscienza di gruppo mondiale" di Alcolisti Anonimi.

L'importanza di questo Forum di condivisione si riflette anche nell'accuratezza con cui si svolgono i suoi lavori, cercando di approfondire tutti i problemi sollevati dai delegati e prendendo in seria considerazione ogni proposta di miglioramento della riunione stessa, tanto più se viene avanzata da una minoranza. Sotto questo profilo il Meeting mi è apparso come una vera "lezione di metodo" e di scrupolosa applicazione dei nostri principi tradizionali. Attraverso lo scambio delle esperienze, dei successi e degli errori fatti, appare chiaro che la diffusio-

ne di A.A. nel mondo, sia in nuovi paesi che in quelli già raggiunti ma che stanno cambiando continuamente, è un progetto mai concluso e sempre in evoluzione, che presenta nuove sfide e richiede talora delle soluzioni diverse da quelle utilizzate in passato.

Vorrei citare a questo proposito la relazione di una delegata sul tema "Il futuro di A.A. - la nostra responsabilità", che richiamava l'importanza data da Bill alla capacità di compiere buone valutazioni per il futuro, applicando "una prudente e accurata pianificazione". "La responsabilità di salvaguardare i nostri Legati" mentre compiamo delle scelte per il futuro - si osserva nella relazione - "necessiterà di tutte quelle qualità che si manifestano nelle nostre strutture di servizio, ovvero tolleranza, flessibilità, apertura mentale, coraggio e la libertà di commettere errori. (...) Qualunque cosa ci riservi il futuro, l'unità della nostra struttura è il presupposto della qualità e della forza del nostro messaggio...".

Termino questo primo resoconto, del tutto parziale, ricordando una delle questioni -

apparentemente 'marginali' - sollevate durante una sessione plenaria sul tema delle riviste: qualcuno ha richiesto una spiegazione del perché non si usa pubblicare "poesie", e la risposta è stata che sono troppo "soggettive" e che sarebbe ingiusto dover farne una selezione. Mi viene in mente questa discussione mentre ripenso ai lavori del Meeting, e a che cosa sarà più o meno importante riferire nelle prossime riunioni di servizio. In questa sede - una testimonianza 'a caldo' per la nostra rivista - spero di essere perdonato se mi permetto di concludere con una nota intimista, raccontando un fatto minimo e un po' simbolico che mi è capitato durante la penultima giornata. Alla fine della sessione pomeridiana ero tornato nella mia stanza prima di scendere per cena, con la testa piena dei tanti discorsi ascoltati e un po' di tristezza perché mi rendevo conto che le giornate erano volate e che ci stavamo rapidamente avviando verso la conclusione del Meeting. Mentre facevo questi pensieri mi sono affacciato alla finestra, e proprio in

quel momento una lunghissima stella cadente ha attraversato il cielo poco sopra l'orizzonte, tra la striscia del mare e l'Orsa Maggiore che si vedeva di fronte. Naturalmente, come si usa in questi casi, ho espresso un desiderio che deve rimanere segreto, ma mi è venuto naturale riferirlo al contesto che stavo vivendo e ad una delle cose

che mi stanno più a cuore. In definitiva, non so quanto la mia partecipazione al WSM e tutto quello che vi ho imparato riusciranno ad essere concretamente utili per la nostra associazione, ma di sicuro, a livello personale, ne ho tratto una grande energia e un'ulteriore forte motivazione a proseguire il percorso del Servizio in Alcolisti Anonimi.

**La condivisione
è la forza che
trascina il mondo,
insieme ce la facciamo**

Alcuni nostri amici, quasi fossero *inviati speciali*, si sono recati a Raduni A.A. in altre nazioni.

Al rientro hanno voluto condividere con tutti noi, su queste pagine, emozioni, esperienze e, soprattutto, l'Amore vissuto alla luce del Secondo Legato: l'Unità.

Siamo veramente possessori di una grande ricchezza: ovunque andiamo troviamo una casa tutta nostra con tanti amici e compagni di viaggio.

Poiché non siamo più ostaggio della nostra sventura personale, la nostra sfida più grande è divenuta il futuro di Alcolisti Anonimi; come mantenere tra di noi AA un'unità tanto forte che né la debolezza degli uomini, né le tensioni e i conflitti di questi tempi inquieti, possano danneggiare la nostra causa comune.

Sappiamo che Alcolisti Anonimi deve continuare a vivere. Altrimenti, salvo poche eccezioni, noi e i nostri fratelli alcolisti in tutto il mondo riprenderemo sicuramente il viaggio senza speranza verso l'oblio.

Mezzo secolo insieme per crescere

Pia - Area Trentino Alto Adige

Continua, con l'aiuto del mio Potere Superiore, la mia avventura in A.A., di ventiquattro ore in ventiquattro ore di sobrietà, di cammino e di sogni.

Ho letto una frase, che mi ha toccato il cuore: "Sarò più forte quando ritroverò la leggerezza dei sogni e la trasparenza delle lacrime" che rispecchia un'altra esperienza che ho vissuto e cioè la Convention spagnola a Mojacar.

Quanto entusiasmo e gioia sto provando nel conoscere un'altra realtà di A.A, condividere il viaggio e vivere le giornate ventiquattro ore su ventiquattro con i miei amici alcolisti tra serenità e risate, conversazioni e condivisione. Il bel tempo ci accompagna e

Convention Spagnola di A.A.

rende il nostro soggiorno veramente piacevole.

Mojacar (Almeria) un piccolo paese dell'Andalusia, una regione a sud della Spagna,



ospita la Convention con il titolo "Mezzo secolo insieme per crescere" dove ci ritroviamo in 1.600 alcolisti, tra cui 9 italiani, che orgogliosi di es-

serci, sventolano la bandiera italiana per dire: ci siamo anche noi!

Sì, perché in A.A. non ci sono frontiere e in tutto il mondo A.A. si respira la stessa gioia, gentilezza e accoglienza che conosciamo bene.

Il Raduno spagnolo è itinerante, cioè si tiene ogni quattro anni in un luogo diverso e preferibilmente dove non esistono gruppi. Infatti durante il Raduno è nato un nuovo gruppo a Mojacar che va ad aggiungersi ai 512 già esistenti in Spagna.

Mi ha colpito particolarmente il simbolo di Almeria: l'omino della buona sorte, tiene fra le braccia aperte l'arcobaleno in segno di fortuna, benessere e pace.

Siamo tutti alloggiati nello stesso grandioso albergo in riva al mare, dove si svolge il Raduno, la festa di apertura e di chiusura come la serata danzante all'aperto e le riunioni nelle varie sale.

Con quanto amore ci hanno messo a disposizione una saletta per fare la riunione, adobbata con fiori e slogan, non mancano brocche di caffè e acqua per tutti. Siamo com-

mossi da tanta attenzione ed io sento un grande calore nel cuore; anche qua mi sento a "casa".

La serata danzante è veramente coinvolgente, quanta allegria e gioia per testimoniare che in noi è tornata la voglia di vivere, lasciandoci alle spalle tutta la nostra sofferenza e dolore. Quando poi hanno dato inizio ai fuochi d'artificio dalla spiaggia mi sorrideva il cuore. Verso la fine dei fuochi è apparsa una scritta con il titolo della Convention, illuminata a giorno, il mio cuore era colmo di gioia e non potevo trattenere lacrime di commozione.

Come al solito, dopo una Convention A.A., scambiando le emozioni provate insieme agli amici d'avventura, ritorno carica di energia ed entusiasmo e non vedo l'ora di condividere questa esperienza con chi non era presente.

Grazie A.A. per tutte queste meravigliose esperienze che mi doni e permetti di farmi crescere più forte a ogni passo che faccio, con i miei limiti ma al meglio delle mie capacità.

Un caro abbraccio a tutti e serene ventiquattro ore.

Con i Passi verso la libertà

Trinko - Friuli Venezia Giulia

Da vari anni vivo in AA, ma solo da qualche mese frequento il Gruppo di Tarcento, "la perla del Friuli", dove mi trovo bene in compagnia di alcuni membri del luogo, base fondamentale di ogni Gruppo AA, e di qualche amico che, di tanto in tanto, anche da lontano, viene a portarci la sua preziosa e valida esperienza, Saputo del Raduno Nazionale di "A.A. Slovenia" -22/23/24 Settembre 2006 - abbiamo deciso di andare a vivere anche questa esaltante esperienza, almeno per una giornata, appunto Sabato 23.

In passato avevamo già partecipato, con molto entusiasmo, a uno dei loro primi Raduni, "sepolti" da una improvvisa nevicata, e ci eravamo trovati molto bene, specie nella riunione di mezza notte al lume di una candela.

13° Raduno Nazionale di A.A. Slovenia

Giunti al confine italo-sloveno, si è aggiunta a noi un'altra coppia del Gruppo di Tolmezzo, mentre all'albergo Spik ci hanno raggiunto, poco dopo,



tre amici del Gruppo di Monfalcone.

Giunti a Kranjska Gora, famoso in tutto il mondo per i campionati mondiali di slalom e trampolino, abbiamo raggiun-

to l'albergo Spik, situato a Gozd Martuljku, sede del Raduno, molto bello ed accogliente, e ci siamo uniti agli amici che avevano già terminato la prima riunione del mattino.

Il tema della seconda parte della mattinata era "La ricaduta".

Nella sala riservata agli AA, in

pochi minuti ci siamo trovati in un centinaio di persone, e con cronometrica puntualità il conduttore ha dato inizio alla riunione stessa. Solo due di noi conoscevano molto bene la lingua slovena, per cui, specialmente la Mira, sono stati per noi davvero provvidenziali. Qui di seguito la sintesi di alcune testimonianze.

Il tema della seconda parte della mattinata era la ricaduta.

Ho saputo di un amico, che, dopo 17 anni, per poter essere d'aiuto a chi ricade, diceva lui, ha voluto provare la ricaduta, ma si è reso conto subito che era solo un alibi per giustificare il suo tradimento al Gruppo e a se stesso. Non si è più ripreso!

La ricaduta è il risultato di un Programma non vissuto.

Ricadere per aiutare gli altri è il più sciocco degli esperimenti; è mettere in pericolo la propria vita, è la negazione dell'accettazione, della resa incondizionata di fronte all'alcol, è solo un alibi per nascondere la non accettazione.

Ho il terrore della ricaduta, perché ho visto un'amica ricadere, rifiutare il ritorno al Gruppo, per la vergogna, e morire in giovane età. E' un'esperienza che prego il mio Potere Superiore di non dover fare.

Ricadere è morire dentro, e, non ritornare al Gruppo, è un vero e proprio suicidio.

Anche se la nostra malattia prevede la ricaduta, il Programma ci dà tutti i mezzi necessari per evitarla, ma soprattutto, secondo

me, il vivere il Primo Passo intensamente, giorno dopo giorno, unito alla frequenza costante del Gruppo, sono i due punti fondamentali che abbiamo per evitarla.

La ricaduta non è la sconfitta del Gruppo, ma bensì diventa un momento di riflessione e di unità per aiutare l'amico che ritorna a chiedere aiuto, se ritorna. Ricordiamoci il figliol prodigo.

La ricaduta, molte volte è necessaria per farci capire che non ci siamo ancora accettati completamente, e che nel vivere il nostro Programma ci sono ancora delle falle che non abbiamo ancora scoperto; il Quarto e il Quinto Passo sono fatti proprio per questo.

Il tema del pomeriggio, invece, era il risentimento.

Ho sempre avuto un grande rancore e risentimento verso i miei genitori perché, ambedue alcolisti, preferivano la bottiglia al dialogo con noi bambini. Ora mi sono riconciliata con loro, che non ci sono più, ma per me, questo macigno sullo stomaco, è stato per anni un'ossessione mentale seconda solo all'alcol.

Ho ancora un forte risentimento con la mia ex moglie perché mi ha tolto i figli, e, anche se il mio sponsor fa tutto il possibile per darmi una mano, per me questo sentimento negativo è ancora il più grande ostacolo alla mia serenità.

Prego che il mio Dio mi aiuti a superarlo e ad accettare le cose che non posso cambiare.

Mio marito mi ha tradito con la mia migliore amica, e l'ho perdonato, mi ha tradito ancora, e di nuovo l'ho perdonato, è successo ancora, allora ho detto basta e ci siamo separati. Il grande risentimento che nutro è verso di me, non verso mio marito o la mia amica, è grande, perché continuo a dirmi che non ho capito niente dalla vita e che sono, come al solito, una debole. Con la fre-

quenza al Gruppo mi auguro di raggiungere un po' di serenità, e di aumentare la mia autostima.

Mio papà è morto. L'ho odiato tanto e il mio risentimento verso di lui è stato veramente una cosa impressionante. Ora in AA ho capito che era un alcolista, come me, l'ho perdonato, così mi è tornata la serenità, ma, soprattutto, è ritornato lui, con il quale parlo in continuazione, recuperando quello che non ho fatto in vita. E' uno stupendo merlo nero, tra le altre bestie che vedo ogni giorno, che viene puntualmente davanti alla porta di casa, aspetta il cibo che gli offro e mi guarda attentamente mentre io gli parlo. Non si muove, mi sta a guardare e ascoltare. E così per molto tempo. Non ci crederete ma questo per me è un segno tangibile che mio padre mi sta finalmente ad ascoltare ed io posso, finalmente, parlargli!

Odiavo mio papà, perché, mentre gli altri bambini uscivano dall'asilo per andare a casa, io dovevo rimanere lì ancora per molto tempo. Lui era al bar a scolarsi un bicchiere dopo l'altro. Era più importante il vino che sua figlia. I miei pianti lo irritavano e qualche volta le prendevo pure. In AA ho capito che aveva la mia stessa malattia, e, anche se rifiuta il Gruppo, io mi sono riavvicinata a lui, ed il mio risentimento, grazie al Programma e agli amici, si è tramutato in amore .

Ogni tanto mi chiedo se sono normale, perché non riesco ad avere nessun risentimento o avversione verso nessuno. Sento tutti, o quasi, che parlano di odio, rabbia risentimento, ecc., mentre a me questi sentimenti sono sconosciuti. Sono un'eccezione?

Avevo un grosso risentimento con un amico del Gruppo perché mi sembrava volesse essere il primo della classe. Lo evitavo, cercavo di metterlo in cattiva luce presso gli altri membri, e altre cose peggiori. Caduto in depressione e colpito da un grave tu-

more, l'unico che era sempre accanto a me era proprio lui. In un momento di lucidità gli ho confessato il mio risentimento nei suoi riguardi e ho implorato il suo perdono.

E' diventato il mio miglior amico, il mio sponsor fidato.
Grazie, Dio!

Ho cercato di riassumere in breve quello che più mi ha colpito, ma, in realtà, ci vorrebbero molte pagine per scrivere tutto quello che abbiamo condiviso in quelle ore. In queste circostanze il tempo passa più veloce del fulmine! Anche oggi la mia vita si è arricchita di nuove esperienze e, soprattutto, ho capito ancora una volta che la nostra esistenza è permeata di sofferenze e che, con l'aiuto degli strumenti che il nostro Programma ci mette a disposi-

zione, se vogliamo, dipende solo da noi, possiamo ritornare ad una vita normale e serena.

Il ritorno è stato un prolungamento delle riunioni appena finite, e, tutti, unanimemente, ci siamo sentiti in dovere di dire: "Grazie, amici AA della Slovenia. Anche oggi, con le vostre testimonianze, avete accresciuto il nostro amore per AA, e ci avete dato la riconferma che AA non ha né confini né barriere doganali!"
Serene 24 ore.

Senza nome, senza strutture, con i nostri principi essenziali di recupero ancora in prova e discussione, eravamo soltanto un gruppo di ubriaconi che cercava a tentoni la propria via, lungo quella che speravamo fosse la strada per la libertà.

Al Mini Raduno del Canton Ticino

Sami - Friuli Venezia Giulia

Ancora freschi delle emozioni del Raduno di Rimini, sabato mattina, 7 Ottobre 2006, prima che canti il gallo, si parte, da Udine, in macchina, per l'ormai tradizionale Mini Raduno di Acquarossa, Canton Ticino, Svizzera. Siamo pieni di entusiasmo, e ansiosi di immergersi nuovamente nel caldo e rilassante clima che aleggia nei nostri raduni AA.

Lasciato alle spalle Como, si entra in territorio Svizzero, si passa Lugano e Bellinzona, e si percorre la cantonale immersi tra due catene di monti carichi di verde, rotto qua e là da luccicanti nastri d'argento, allegre cascate d'acqua, che vanno a riempire il fiume che scorre sul fondo valle. Imboccata la meravigliosa e affascinante vallata di Blenio, dopo tortuosi tornanti, cosparsi di ricci di castagne frantumate



dalle gomme delle auto, arriviamo, a sorpresa, e, in anticipo sull'orario di apertura del raduno, ma troviamo già alcuni amici indaffarati a dare gli ultimi ritocchi alla Casa Montana, luogo di villeggiatura, che ci ospiterà sia per le riunioni che per la notte. Alla spicciolata arrivano i primi AA, alcuni noti e altri, per fortuna, nuovi che per la prima volta vogliono assistere a questo meeting. Arrivano

da vicino e da lontano, dalla Lombardia e da altri Cantoni svizzeri. Ci sono gli amici di lingua francese, ma non quelli di lingua tedesca.

Finite le iscrizioni, alle 14.15 inizia l'incontro. Il Preambolo, viene letto da uno dei più an-

ziani AA del Canton Ticino. Il benvenuto ai partecipanti viene dato da un altro giovane membro del Comitato Organizzatore, e quindi il coordinatore del Raduno illustra il tema della prima parte e dà inizio alla condivisione.

1 - La spiritualità in Alcolisti Anonimi.

E' sempre difficile per me parlare di spiritualità, perché automaticamente la mia mente mi porta in chiesa, dove fin da piccola ero obbligata ad andare con i miei genitori. In AA ho avuto difficoltà a individuare l'esatta natura della spiritualità come viene vista da Alcolisti Anonimi, ma con l'aiuto del Gruppo l'ho capita e ciò mi ha portata ad una tranquillità interiore che mi rende abbastanza serena.

All'inizio, per comprendere bene questa parte del nostro Programma, ho acquistato diversi libri di filosofia orientale per vedere se potevo chiarirmi le idee su questo argomento, ma poi ho capito che tutto quello che cercavo si trovava già nella nostra letteratura.

Per me l'essere spirituale secondo il Programma AA, vuol dire avere mente aperta, godere delle proprie emozioni, apprezzare tutto quello che la vita mi dà, condividere gioie e dolori con gli amici del Gruppo e mantenere la serenità con la pratica costante dei Dodici Passi.

Per me, purtroppo, questo argomento, anche se mi trovo in AA da diversi anni, è tabù. Sono legato alla materialità e quello che non vedo e non tocco, non mi dice niente. Potrò superare questo ostacolo?

Dopo una breve pausa per il caffè e la...fumatina, riprende la seconda parte della riunione.

2 - Come vivo il mio rapporto con il mio Potere Superiore?

Non ho avuto difficoltà con il Primo e Secondo Passo, ma il Terzo non riuscivo a digerirlo. Poi, con l'aiuto del mio padrino, sono riuscita a capire che dovevo aprire la porta, mente aperta e senza pregiudizi religiosi. Ora ho un bel rapporto da figlia a Padre.

Nota dolente, per me, incallito agnostico, che davanti agli amici del bar ero l'antesignano di colui che di Dio se ne infischiava altamente. Man mano che la filosofia AA mi ha riportato con i piedi per terra, mi sono accorto che a Dio, io avevo sempre creduto. L'alcol era diventato il mio dio, ma ora questa cortina s'è rotta ed ho riscoperto quel bene che avevo perduto.

Non ho difficoltà in questo campo, e mi affido a Lui perché ho capito subito che il miracolo della sobrietà mi era stato regalato da Lui. Grazie mio potente Potere Superiore.

Le testimonianze si susseguono con ritmo incalzante, il tempo vola, la sera scende e la cena si avvicina. Dopo cena nuova riunione.

3 - Tema libero

Voglio ritornare sul tema del Potere Superiore perché questo meeting mi ha chiarito molte cose. Ringrazio chi lo ha organizzato e l'amico che mi ha convinta a venire.

Molte volte mi chiedo se chi partecipa alle riunioni è sincero o no. Prima tanto entusiasmo e dopo...buio pesto! Perché? Il Gruppo è bellissimo, qui mi trovo a mio agio, finalmente ho capito come si può vivere bene. Ma poi l'amico non si vede più. Perché?

Non è compito nostro, chiederci il perché, ma di colui che probabilmente, per non sentirsi inferiore agli altri, cerca di convincersi, senza esserne convinto, di stare bene!

La libertà, contrariamente a quello che si dice, non esiste in AA, credetemi, sono io che entro da quella porta e da quel momento sono moralmente obbligato a rispettare tutto quello che serve alla mia salvezza. Libertà è: o vita o morte, o bottiglia o serenità, non ci sono altre strade, cari amici!

Stasera mi addormenterò più serena e tranquilla, perché so che non sono sola e attorno a me ho dei veri. Ma veri amici!

Passa la notte, sorge un sole splendido che fa luccicare ancor più le vette innevate che ci circondano, e con entusiasmo e un po' di velata malinconia, inizia la prima e ultima riunione della giornata.

4 - La condivisione: base del mio recupero.

Aicolisti Anonimi si fonda sulla condivisione e sulla sponsorizzazione, afferma un noto psichiatra italiano di fama mondiale. E' vero, perché finalmente ho la fortuna di condividere - dividere con - le mie gioie e difficoltà con degli amici veri, degli amici che hanno vissuto la mia stessa disperazione, paura, ansia, frustrazione, ecc.

E' bello stare insieme e poter contare sulla amicizia e sulla solidarietà che ci tiene uniti. Il segreto della condivisione è, per me, il collante che rafforza la fiducia in me stesso e negli altri.

Siamo pari nella malattia, se pur con sfaccettature diverse, siamo pari nel cammino del recupero e nella voglia di vivere una vita serena e tranquilla, ben attenti a non perdere l'occasione per fare un Dodicesimo Passo.

La condivisione è quella che mi ha fatta rivedere le mie posizioni riguardo ai miei vicini, sia all'interno del Gruppo, ma soprattutto all'esterno, con lo società: è quella che ha portato in me lo serenità per poter vivere insieme senza più sentirmi differente o emarginata.

**Coloro che credono che AA
stia perdendo interesse
in materia di spiritualità
avrebbero dovuto essere lì.**

Come tutte le cose belle anche il 18° Raduno di Acquarossa finisce, non senza prima aver trascorso, in allegria, un pranzo gustoso ed originale, dove per la prima volta ci è stato servito un "risotto alla fragola"!

Guardo le montagne maestose e affascinanti, e il mio pensiero velato di malinconia va alle splendide dolomiti carni che che ho ammirato un'infinità di volte, dalle finestre del Gruppo di Chiusaforte, dove ho lasciato il cuore, e dove quella porta non si aprirà più

per dire all'alcolista che viene per la prima volta: "Entra, amico, sei arrivato nel posto giusto, sei arrivato nella stanza dei miracoli!"

Una voce amica, mi sveglia da quei pensieri e mi richiama alla realtà: "Dai, Sami, sali che bisogna partire, bisogna ritornare a casa", e un altro amico del luogo: "Sami, ci rivediamo il prossimo anno? Ti aspettiamo non mancare!" Grazie amici, se il buon Dio vorrà ci sarò.

Ciao e grazie.

Per una coscienza ben informata

Introduzione

al Manuale di Servizio di A.A. Italia adottato dalla
Conferenza Straordinaria dei Servizi Generali
tenuta a Rimini il 5-6-7 novembre 2004

**Grazie ai nostri
Dodici Passi
ci siamo recuperati,
grazie alle nostre
Dodici Tradizioni
rimaniamo uniti
e attraverso
il nostro terzo
Legato
- il Servizio -
porteremo
il messaggio di AA.
lungo tutti i sentieri
del tempo a venire.**

(Bill 1951)

I Servizio in A.A. è sempre e solo finalizzato ad agevolare la trasmissione del Messaggio ed è parte integrante del nostro Programma di recupero: pertanto ogni membro di A.A. - che frequenta abitualmente e, naturalmente, che non beve - dovrebbe svolgere non appena possibile incarichi di servizio, proporzionati al percorso di recupero già effettuato e, verosimilmente, adeguati alle sue personali capacità e attitudini.

Gli elementi che caratterizzano il Servizio in A.A. sono: la Delega, la Responsabilità, la Rotazione e la Sponsorizzazione.

La delega è lo strumento con cui si attribuisce **la responsa-**

bilità (e la corrispondente autorità di decidere ed agire) di un determinato servizio; si attua attraverso regolari e libere elezioni e alla presenza del candidato servitore. Essendo basata sulla fiducia, presuppone che coloro che delegano non pretendano di controllare costantemente l'operato del delegato, pena la rinuncia al servizio di chi dovrebbe invece essere incoraggiato e ringraziato per il lavoro che volontariamente svolge, non solo per la propria crescita ma per conto di tutti: le verifiche vanno fatte nei tempi giusti e nelle sedi competenti.

La rotazione nel servizio è l'espressione tipica dell'autentica democrazia di A.A. e una presunta carenza di servitori non dovrebbe mai costituire un alibi per vanificarla. Tuttavia essa è destinata a funzionare poco se non si accompagna ad una adeguata **sponsorizzazione al servizio** e cioè alla preparazione di altri servitori in grado poi di subentrare in quello specifico servizio assicurando così la necessaria continuità; se ciò non si verifica, la rotazione rischia di lasciare sostanzial-

mente scoperto il servizio e di tradursi in un danno, talvolta grave, per l'Associazione anche perché spesso occorre molto tempo prima che un bravo servitore si formi. Quindi, per evitare che la rotazione da beneficio si traduca in danno per l'Associazione disperdendo il prezioso patrimonio di esperienza acquisito e per assicurare la continuità nel servizio appare quanto mai opportuno che il servitore, una volta esaurito il suo mandato, si renda disponibile a trasmettere il suo bagaglio di esperienza assicurando ogni possibile collaborazione al nuovo servitore e che quest'ultimo richieda e si avvalga della collaborazione offerta.

Il presente Manuale ha lo scopo di fornire utili suggerimenti alle varie strutture per organizzare meglio il loro servizio che va sempre e comunque svolto nel **rispetto delle Tradizioni**; le quali, peraltro, non dovrebbero mai essere utilizzate come alibi per non fare e soprattutto per non far fare.

Qualche raccomandazione (pratica) agli utenti del Manuale.

Quando ci troveremo ad af-

frontare situazioni non previste nel Manuale (e sicuramente accadrà) non esitiamo ad affidarci a quella grande linea-guida che si chiama Buon Senso, tenendo a mente che anche il miglior Manuale di Servizio del mondo non potrebbe risolvere alcun problema se venisse a mancare la buona volontà e l'onestà di chi lo deve utilizzare.

Manuale di Servizio di A.A. Italia

adottato dalla Conferenza dei Servizi Generali
tenuta a Rimini il 5-6-7 novembre 2004

Grazie ai nostri Dodici Passi ci siamo recuperati, grazie alle nostre Dodici Tradizioni rimaniamo uniti e attraverso il nostro terzo Legato - il SERVIZIO porteremo il messaggio di A.A. lungo tutti i sentieri del tempo a venire. "
(Bill 1951)

Se avremo dubbi sull'opportunità di una certa azione o se temiamo di sprecare i soldi di A.A., poniamoci subito la domanda: quello che sto per fare è veramente utile a trasmettere il Messaggio?

Se i dubbi riguardano il "come" fare non mettiamoci scrupolo di consultare le nostre strutture di servizio (Comitato di Servizio del Gruppo, Area, Servizi Generali); le abbiamo nominate anche per questo.

Poi agiamo con calma, ricordandoci che A.A. ha sempre tempi lunghi e che la fretta non paga mai.

Mettiamo preventivamente nel conto le critiche che ci verranno fatte: in A.A. è assolutamente consueto che ciò accada; piuttosto che rammaricarci, esaminiamole con obiettività e quando le troviamo infondate trasformiamole in occasioni di crescita personale. Preoccupiamoci invece del troppo silenzio o dell'eccessivo consenso: sono entrambi segnali negativi.

Ad ognuno di noi potrà poi capitare di entrare in situazioni di contrapposizione con altri servitori e di

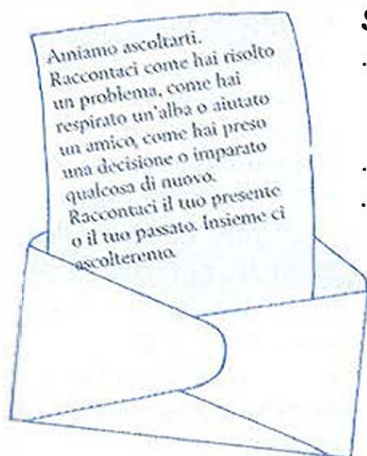
essere convinto che le proprie idee siano le migliori, se non le uniche praticabili: in tal caso, ricordiamoci che questo è un atteggiamento tipico di quando eravamo nel problema e che, spesso, un piccolo passo indietro ci consente di fare un grande passo avanti. Quando, invece, crediamo di essere giunti ad un punto morto del confronto, è il momento di prendere tempo e di rinviare ogni decisione (senza però accantonarla). Se poi ci accadrà di incontrarci per la ricerca di un ragionevole com-

promesso, non scordiamoci di cercare subito le cose che condividiamo e che ci uniscono, lasciando per ultime quelle che ci dividono.

In ogni caso, adeguiamoci di buon grado, e senza ripensamenti, alle decisioni della **Conscienza di Gruppo** perché, quando è **ben informata**, difficilmente sbaglia.

Infine, abbandoniamo la paura di sbagliare ricordando che solo chi non fa non sbaglia mai. Cerchiamo comunque di sbagliare il meno possibile! Buon lavoro a tutti!

"Abbiamo un gran numero di uomini e donne la cui dedizione, insieme all'affidabilità, all'immaginazione e alle capacità, ne fa delle persone competenti per tutti gli incarichi di servizio. Abbiamo solo bisogno di cercare queste persone e dare loro la nostra fiducia. "
(Bill 1959)



Accettazione

Chi l'avrebbe mai detto che Annamaria fosse capace di accettare tante cose? Nel passato, nel mio periodo dell'alcolismo attivo l'unica cosa che sapevo fare era BERE! Fortunatamente ho capito e, abbastanza presto, con l'aiuto di AA, che accettare le cose come stavano, quelle che si potevano cambiare o quelle che non era possibile cambiare, è un'azione che, sembra strano, mi fa star bene. Accettare le persone per quello che sono mi è un po' difficile, ma ho capito che non

Scrivi a:

. Insieme in A.A.
Via di Torre Rossa 35
00165 Roma
. E-mail: aaitaly@tin.it
. Fax: 066628334

posso cambiare nessuno, e che l'accettarle è tutta un'altra cosa. Eppure lo so, e cerco di metterlo in pratica: ma che fatica! Accettarmi: penso di esserci riuscita.

I difetti li tengo sotto controllo, ma il mio fisico, con l'andare degli anni, sta cambiando (ogni volta che guardo le foto della mia giovinezza mi dico: "Quante cose hai perso perchè non ti accettavi come eri, eppure...! ! !").

Accettare le cose che non ho fatto e che invece potevo fare è la cosa che mi fa più pensare. Però è il passato.

Ora non ho molto tempo davanti a me (sempre che il mio Potere Superiore mi lasci ancora un numero sufficiente di anni) e il mio impegno per oggi è fare qualche cosa di costruttivo. Vorrei fare di più, ma anche qui devo accettare "i

miei limiti", e non sono pochi. Comunque, con umiltà, cerco di accettare molte cose e ringrazio A.A. per quello che mi ha fatto scoprire di me, della vita positiva e negativa.

Ma la PREGHIERA DELLA SERENITA', per me, è una Forza Superiore, grazie alla quale, Annamaria è viva e sobria. Grazie a tutti.

Annamaria - Area Friuli Venezia Giulia

Potatura necessaria

Mi chiamo Maria Teresa e sono un'alcolista

Oggi, 4 Ottobre 2006, dopo aver letto la riflessione della potatura necessaria, mi sono alzata e sono andata in giardino e ho guardato le mie piante belle e rigogliose.

Tre mesi fa dopo una violenta grandinata erano tutte rovinate, io con un paio di cesoie avevo reciso i rami rotti e rovinati e le piante non sono morte, pian piano hanno iniziato a gettare nuovi germogli.

Sono rientrata in casa commossa, mi sono seduta e ho paragonato le piante alla mia vita da alcolista.

Devo recidere quello che di sbagliato è in me per poter vivere da sobria eliminando pian piano i miei difetti, le mie paure e le mie incertezze per poter essere di nuovo bella come le mie piante.

Per tutto questo ho bisogno d'aiuto che troverò sicuramente nei miei cari, nel mio sponsor e nei miei amici del Gruppo.

Teresa - Area Liguria

Anch'io voglio vivere così...

Proprio oggi, 31 ottobre, quasi alla vigilia della commemorazione dei nostri cari ho la notizia che un carissimo amico A.A. non è più tra noi.

Dopo una lunga e dolorosa malattia ci ha lasciato.

Mi si stringe il cuore, rimango pietrificata.

Vado a comprargli un fiore.

Ne scelgo uno che mi ricorda quello che è riuscito a trasmettermi, un messaggio di speranza: la vita vale la pena di essere vissuta e tutto si può accettare con serenità grazie al Programma.

Il fiore che ho scelto è bianco e la sua estremità è composta da un grappolo di piccoli bocci che non fioriscono tutti insieme, ma iniziano dal basso e lentamente procedono verso l'alto.

Qualche gemma alla base si è già schiusa. Quelli per me sono gli anziani dei nostri gruppi, proprio come lo era lui. La loro sobrietà è sbocciata e fiorita ed essi via via trasmettono la loro preziosa esperienza ai giovani e ai nuovi venuti che sono ancora "verdi" nella loro sobrietà ma che un giorno sbocceranno.

Quel bellissimo fiore bianco è proprio come A.A., tanti donano quello che hanno ricevuto e procurano il coraggio e l'amore a quelli che verranno di scegliere la vita.

La scorsa settimana il nostro caro amico ha detto: "Tra poco andrò a vedere cosa c'è di

là, ma sono sereno perché ci vado da sobrio".

La sua rinascita in A.A. sbocciata come un fiore mi trasmette fede e forza. Con l'esempio ha testimoniato una realtà bellissima che spazza via i miei vecchi concetti sulla morte, fatti di disperazione e tragedia.

Anch'io voglio vivere così, affrontare la vita e la morte in questo modo.

Oggi so che mi è dato poterlo fare solo se ho buona volontà e fede in un Dio d'amore.

Ringrazio questo amico che sento vivo più che mai nel mio cuore e che tanto ha saputo darmi con la sua vita e con la sua morte.

Elisa - Area Toscana

L'alcolismo è una condanna? Ma no...!

Accettarsi non è facile.

Dopo più di quattro anni di frequenza al Gruppo, mi sorprende ancora la difficoltà di parlare che hanno le persone arrivate in A.A. per la prima volta.

Pur trovandosi in ambiente amico, fanno enorme fatica ad esprimersi: quasi, quasi si può toccare con mano il dramma che stanno vivendo.

Io, per salvarmi, mi sono accettata subito, forse perchè ho finalmente capito che da sola non ce la facevo più.

Desideravo, sì, di smettere, cambiare quella pietosa vita, che ultimamente facevo, ma, dicono i cinesi, chi desidera non vuole!

Perchè il desiderio è una cosa mentale, mentre la volontà è un processo attivo.

Per troppo tempo sono (probabilmente) stata giudicata dalla gente, che condanna gli alcolisti, della società che ci rifiuta e ci punta il dito addosso.

Dal rifiuto è nato il bisogno di cercare, di trovare i miei simili, i condannati, che dir si voglia; assoluto bisogno di parlare, di sfogarsi, confessarsi quasi.

Sembrerà strano, ma non mi sento in colpa per aver bevuto, perchè **non volevo** farlo.

Ho imparato a non soffrire per le cose accadute, passate, ormai finite.

Sì forse sembra, che siamo

condannati, ma non è così.

Dall'alcolismo non si guarisce, ma col tempo si impara a convivere, e vivere bene.

Il segreto sta nella rinuncia.

Rinuncia al primo bicchiere.

Grazie, amici A.A.

Mira A.A.

C'ero anch'io

Ciao sono Elisa e sono un alcolista, in occasione dei 30 anni di A.A. Lombardia, mi è stato chiesto di dare la mia testimonianza, all'inizio volevo rifiutare, ma poi, grazie agli sforzi fatti per crescere nel Programma, ho accettato.

Ho passato una settimana a pensare ciò che avrei potuto dire, la paura di sbagliare e non essere all'altezza è ancora nel mio carattere.

Con un'amica ci siamo dirette al Raduno, al nostro arrivo era già pieno di gente, molti li conoscevo altri no, ma la gioia era nell'aria ed era uguale per tutti.

Il mio modo di essere esuberante, per nascondere la timidezza, spadroneggiava.

Durante la riunione mi sembrava di essere pronta, che non sarebbe stato così diffici-

le, in fondo sarebbe stato come essere al mio Gruppo, ma quando sono salita sul palco, tutto è cambiato, l'emozione mi ha preso. Vedere tutta quella gente davanti a me in attesa di sentirmi parlare, mi ha preso lo stomaco, dopo tanto tempo c'era qualcuno a cui interessava ciò che avevo da dire, era stupendo.

Il cuore in gola, le mani che mi tremavano e quattro parole per esprimere la mia felicità e gratitudine verso A.A. che mi aveva dato una seconda possibilità di vivere e vivere bene.

E' stata una grandiosa esperienza, ma ancor di più il dopo aver parlato, il miracolo di A.A., la felicità non era più solo mia ma anche degli altri.

Una grande emozione come quando torno a Rimini, oggi sono ancor più ricca di gioia, di voglia di vivere, ogni volta che do un po' di me agli altri, mi ricarico del doppio prendendo da loro!!!

Grazie A.A. di esistere.

Elisa - Area Lombardia

Seminario di Trieste

**Domenica
25 marzo 2007
ore 9,30**

La Sponsorizzazione

**Trieste
Parrocchia
di S. Luca
Via Carlo Forlanini 26**

AUGURI!!!

Aprile

- 2001 **ARPY** - Morgex - Val d'Aosta
- 1981 **EUROPA** - Bolzano - Trentino Alto Adige
- 1997 **MUGELLO** - Borgo S.Lorenzo - Toscana
- 1982 **IL FOCOLARE** - Castelnuovo del Garda - Veneto
- 1984 **ADIGE** - Verona - Veneto
- 2002 **LA FENICE** - S.Maria Negrar - Veneto
- 1991 **VITA NUOVA** - Verona - Veneto

Maggio

- 1991 **LA SPERANZA** - Siena - Area Toscana
- 1999 **PUNTO D'INCONTRO** - Arnad - Val d'Aosta

Giugno

- 1996 **SPERANZA** - Viareggio - Toscana
- 2005 **VALDARNO** - Toscana
- 1982 **PANCHIA'** - Trento - Trentino Alto Adige
- 1980 **AOSTA** - Aosta - Val d'Aosta
- 1981 **PERUGIA 1** - Perugia - Umbria
- 1990 **AVVENTURA** - Reggio Emilia - Emilia Romagna
- 1983 **GABBIANO** - Milano - Lombardia
- 1994 **BENACO** - Bardolino - Veneto

È proprio meraviglioso sapere che la maggior parte delle nostre riunioni per l'anniversario, in tutto il mondo, saranno condivise ampiamente dalle nostre famiglie e dai nostri fedeli amici, coloro che ci hanno compreso, che ci hanno seguito con attenzione e che tanto hanno aiutato il nostro passare dal buio dell'alcolismo alla luce luminosa di AA.

Bill W



Quali sono i motivi che mi inducono ad abbonarmi ad Insieme in A.A.?

E' la rivista di A.A. Italia... pertanto è la mia rivista!

Per non rinunciare ad una opportunità di condivisione: non è forse la condivisione l'essenza del Programma?

Per avere un amico nei momenti di solitudine.

Per potermi meglio confrontare con i tre legati.

Per dar vita ai miei pensieri e far sì che quelli degli altri divengano i miei.

Per avere un'opportunità in più per trasmettere il messaggio, non spengendo quella piccola luce che emana da Insieme in AA, ma cercando di farla essere sempre più viva.

Per fare entrare nel mio Gruppo altri amici lontani, ma presenti nelle loro testimonianze scritte, condividendo le loro esperienze.

Per conservarla e consultarla anche dopo lunghi periodi: troverò una fonte di inesauribile ricchezze!

Per poter, guardando le annate che via via si aggiungono alle precedenti, ripercorrere le mie ventiquattrore trascorse in sobrietà, al fine di ottenere nuove energie e poter dire: Il Programma di AA funziona veramente!

Perchè, come dice Bill, è il tappeto magico sul quale poter fare il giro completo intorno alla nostra Associazione.

Sottoscrizione Abbonamento Insieme in A.A.

Insieme in A.A.	Individuale	☐	Quantità	n°	
	Gruppo	☐	Valore		,
	Esterno	☐			

Versamento bollettino n° del

Spedire a:

Via:

CAP: Città: PR:

A partire dal

Area di appartenenza:

Gruppo di appartenenza:

Conto corrente postale per sottoscrivere l'abbonamento è :c/c n° 74028002 intestato a Insieme in A.A.

Costo abbonamento annuale: Euro 18.00

**Si prega di inviare il presente modulo, compilato in ogni sua parte, con allegato il bollettino di versamento al seguente indirizzo:
Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa, 35 -
00165 Roma**

Scheda per la pubblicazione nella rubrica: "dove ci incontriamo?"

Evento: _____

Località: _____

Data e ora: _____

Presso: _____

Responsabile: _____

Telefono: _____

È aperto? Si NO

Note: _____

**Spedire a: Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa, 35 -
00165 Roma con almeno cinque mesi di anticipo**

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

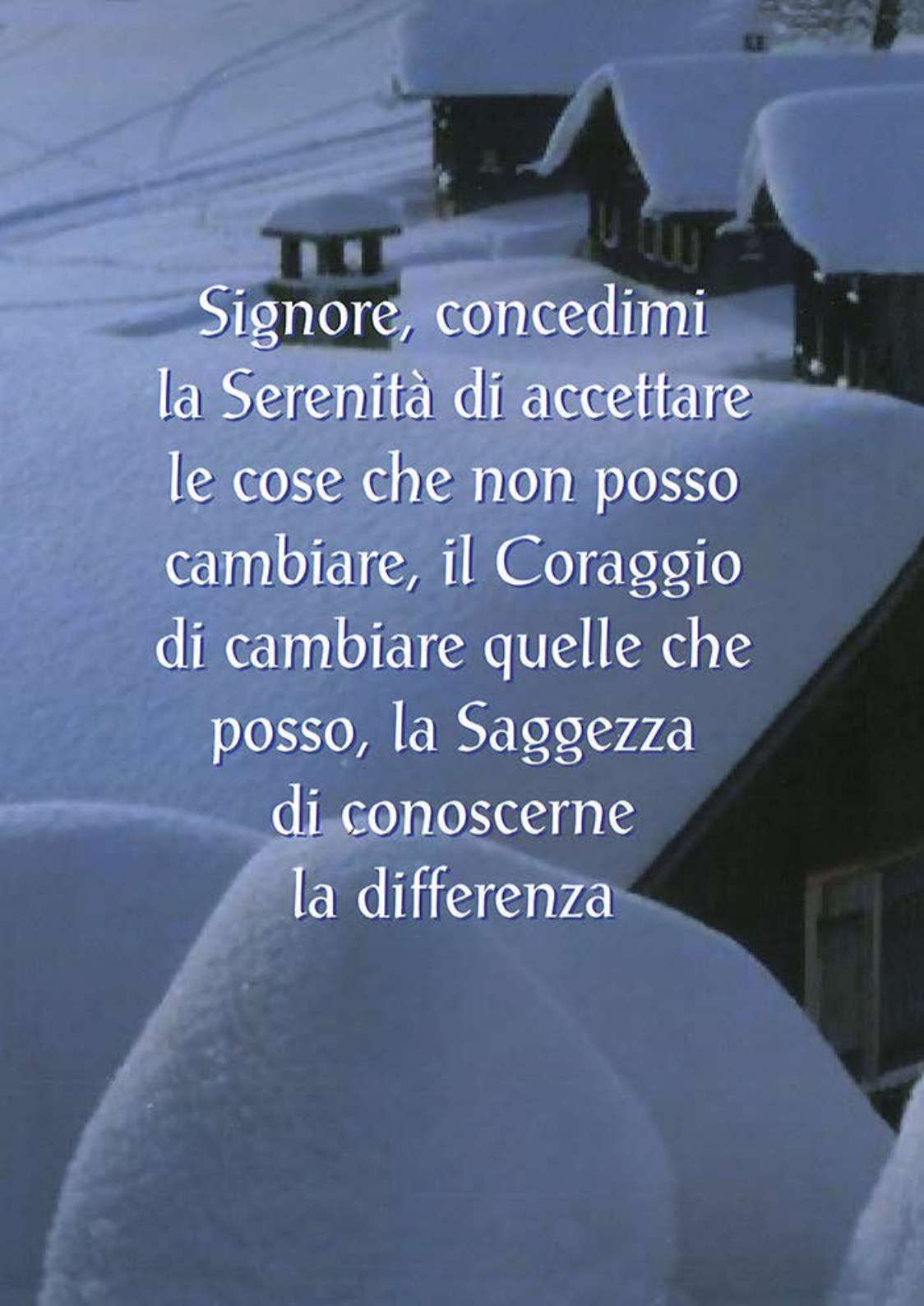
- I. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- II. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
- III. L'unico requisito per essere membri di A.A. è desiderare di smettere di bere.
- IV. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- V. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- VI. Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
- VII. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
- VIII. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- IX. A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
- X. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- XI. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
- XII. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.

Questo dobbiamo al futuro di A.A.:

**Mettere al primo posto il nostro
comune benessere:**

Mantenere unita la nostra associazione.

**Poichè dall'unità di A.A.
dipendono le nostre vite
e le vite di quelli che verranno.**

A photograph of a snowy winter scene. In the background, a building with a dark roof is partially visible, with a chimney emitting a small amount of smoke. The foreground is dominated by large, rounded mounds of snow, possibly covering a fence or a path. The overall atmosphere is quiet and serene.

Signore, concedimi
la Serenità di accettare
le cose che non posso
cambiare, il Coraggio
di cambiare quelle che
posso, la Saggezza
di conoscerne
la differenza