

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXVII n. 6 Bimestrale

6/2007



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@tipografcittanuova.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 rivi-

Sommario

Auguri

2 Compagni di pace

Benvenuto

6 Siamo nati una seconda volta

10 AA libera dalle dipendenze

13 Due miracoli

Programma

15 Amica nemica

16 Quanti perchè

18 Il morto risuscitato

19 Decimo Passo

21 A proposito di Decimo Passo

22 Tutto è spirituale

24 Gratitudine e servizio

25 Giunsi a credere

29 Insieme si può vincere

Noi e gli altri

30 Dopo una scivolata

Noi e i professionisti

34 Tre esperienze...

Facciamo Servizio

38 Rappresentante di Gruppo

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

Noi & noi

42 Una vita in A.A.

45 L'inventario di Gruppo

Torre Rossa

50 Vi voglio bene

50 Doppia fortuna

51 Gratitudine

52 Riflessione

53 Condivisione

54 Gioisco ogni giorno

55 La nostra Piazzetta

55 Festa di compleanno

57 Un'esperienza straordinaria

58 Pensieri condivisi

59 Abbandono l'orgoglio

60 Quando finì la festa...

Compleanni

62 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?

sta ci regala a piene
mani:scrivere le nostre esperienze
senza timore di essere 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 inte-
ressati all'alcolismo. Le opinioni
esprese non sono da attribuirsi ad
Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la
pubblicazione di un qualsiasi articolo
significa un avallo da parte
dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di
Insieme. Le collaborazioni sono richie-
ste, anche se non possono essere retri-
buite ed il materiale inviato non potrà
essere restituito.



Compagni di Pace

Eccoci in redazione per gli auguri di Natale! Il comitato è al completo!

In un periodo come quello natalizio in cui, a prescindere dalle proprie convinzioni spirituali, si parla, a proposito e a sproposito,





di pace, abbiamo pensato, riflettuto insieme che per tutti noi A.A. la pace non è un discorso vuoto o formale, non è una pura aspirazione e basta, ma una emozione, uno stato d'animo vero, che ci riguarda da vicino, grazie al Potere Superiore e al nostro Programma.

E' con questo spirito che viviamo veramente le feste di Natale. Tutti noi siamo persone che hanno passato anni di inferno e hanno poi intravisto una luce, all'inizio incerta; con il passare del tempo questa luce è diventata sempre più chiara, più confortevole.

E all'inferno man mano si sostituiva un senso di pace, come se riuscissimo finalmente a sfiorare la Pace di cui Qualcuno più grande di noi è depositario.

Forse non ci è successo con grandi folgorazioni, ma quasi senza che ce ne accorgessimo. Ci sarà capitato di sorprenderci un giorno a non sentire più lotta dentro il cuore ma un senso di tranquillo appagamento, o a relazionarci con altre persone e scoprire che in questo non c'era più tensione e disagio ma serenità. Per poi arrivare - forse sembra facile per gli altri ma quanto è difficile per noi! - a vedere la scena del mondo con un occhio sereno, nonostante le difficoltà nostre e le difficoltà dell'umanità, le guerre, le atrocità, i delitti.

Tutto guardato non più con occhio cupo, avvelenato, carico di rabbia ma con la sensazione di afferrare il filo di bene con cui quel Potere Superiore di cui abbiamo sperimentato la saggezza e la bontà, tesse tutte le cose.

Perciò.....auguri con tutto il cuore per tutti noi che siamo legati da questa sempre presente riunione sulla carta stampata che è "Insieme in A.A."!!!

Un augurio di poter sempre vivere nella gratitudine per questi doni, di far crescere sempre di più la pace dentro di noi perché possa essere trasmessa a tutti.

E un augurio di poter vivere noi, Alcolisti Anonimi, sempre legati da un vincolo saldo, sereno, come veri compagni di pace.

Un abbraccio affettuoso da tutti noi del Comitato di redazione.



Siamo nati una seconda volta

Matteo - Zona Palladio

Avevo 17 anni e mi trovavo a Rimini in compagnia di amici e fumavo una valanga di canne così mi sentivo sempre in paranoia e chiuso verso gli altri; il fumo mi rendeva triste. E con le ragazze che fare?

Una serata trovo altri conoscenti del mio paese e mi invitano al ristorante per mangiare pesce e lì scopro l'euforia del vino.

Esco e mi sento bene, rilassato e mi sciolgo interiormente. Comincia l'approccio con le donne, che bello. La sera stessa mi porto a letto una ragazza; mi sento un dio.

Inizia così l'assunzione dell'alcol.

Ritorno a casa contento butto via le canne e per ogni uscita uso l'alcol. Bellissimo mi sento sereno e contento, ma non ero cosciente di cosa mi sarebbe successo.

Durante la settimana studiavo e ogni fine settimana bevevo così socializzavo benissimo e mi divertivo: avevo trovato anche una fidanzata, i soldi non mi mancavano.

Era tutto ok!

Ogni volta che affrontavo questa donna bevevo alla sera qualche birra.

Cominciavo a sentire che c'era qualche cosa che non andava; ogni domenica mattina mi assalivano i sensi di colpa. L'alcol pian piano cominciava a parlare al posto mio, ma lo controllavo.

Successivamente iniziarono i primi problemi; non riesco a controllare il rapporto con l'altro sesso, la ragazza mi lascia ed io resto innamorato come mai nella mia vita mi era successo.

Cominciavo a sentirmi solo, disperato e ripetutamente ogni fine settimana sono

quasi sempre ubriaco.

Inizio a lavorare come orafo, mi piace questo nuovo lavoro, però comincio a bere quasi tutte le sere; ma l'alcol è ancora controllato. Conosco altre donne ma usando il vino non riesco ad instaurare un buon rapporto; conosco, aggancio, creo e distruggo; cominciavo ad essere consapevole che senza l'alcol non riuscivo ad andare in nessun posto.

Così negli anni successivi l'alcol entrava sempre più nella mia vita ed io ero solo, cominciavo a fare discorsi da pazzo ma non riuscivo a starne senza.

Oh mio Dio ero diventato dipendente e avevo superato quel limite del bevitore controllato.

Comincio a giocare d'azzardo e faccio fuori una valanga di soldi e ogni mattina al risveglio che fare?

Mi sarei sparato.

Inizio così l'autodistruzione, ero sempre più solo e desideravo solo morire; ogni notte una preghiera per morire.

La vita era diventata insostenibile, avevo cominciato a gonfiarmi, anche il mio corpo

era cambiato, non sapevo che fare, allora ingerisco una dose elevata di sonniferi e alcol in abbondanza; entro in coma, due giorni in rianimazione.

Mi sveglio e trovo la mia famiglia disperata, mi stanno vicino sento che mi amano, arriva anche mia sorella da Bergamo.

Quando esco dall'ospedale entro in psichiatria e inizio una cura anti depressiva e ansiolitica; inizio così l'astinenza.

La mia vita e il mio corpo cominciano a cambiare, ritrovo il sorriso; cinque anni della mia vita astinente. Riscopro la bellezza di vivere; soldi, amore e salute ritornano. Alla sera vado a trovare la mia amata con il tramonto del sole e lo guardo, bellissimo! Le persone cominciano ad apprezzarmi.

Ma mi sento ancora solo e così inevitabilmente dopo tutti questi anni che faccio? Bevo un po' e mi dico "cosa sarà di male?".

Pian piano comincio a perdere il controllo della sostanza, entra in crisi il mio rapporto amoroso e succede il primo

incidente in macchina; ho visto la morte.

Ero ricaduto e cominciavo a bere ancora più forte che in precedenza, terrificante!!!

Combinavo dei disastri mai combinati prima. L'alcol ribussa alla mia porta e mi porta via con sé; perdo ogni dignità, la mia famiglia non ne può più di me. Devo anche rendermi conto che vicino a me c'è anche una sorellina disabile.

Prendo la decisione di non bere più e per due anni mi occupo di pietre preziose e gioielli.

Ma sono solo. Ho accanto a me un amico del cuore che è astemio, una fortuna che non sfrutto; incontro anche una donna importante per la mia vita che mi capisce ma non riesco a far fronte al demone dell'alcol da solo; ovviamente ricado nel maledetto tranello e non ne posso più. Ubriaco vado al SERT e chiedo aiuto, in quattro e quattr'otto mi ritrovo in comunità. Mi passa la sbornia e rifletto: come posso tornare a casa? Da allora sono passati quattro mesi.

Sebbene in mezzo a mille difficoltà mi sono reso conto che da solo non posso farcela,

affronto questo spaventoso problema: non è più tempo di bottiglia ma di guerra.

Inizio, così, il mio programma affiancato da operatori e ragazzi che hanno il mio stesso problema, comincio a frequentare gli A.A. un bellissimo e interessantissimo gruppo di alcolisti. Sento che questo sarà molto importante sia per la mia vita futura che per l'astinenza dall'alcol.

Posso solo dire che questo gruppo offre tante risorse per fermare l'alcol. Noi uniti e un Dio di amore!

Ho conosciuto tante persone sensibili e dolci, sono aperte a qualsiasi dialogo o problema che un alcolista ha, ci diamo una mano e con le loro testimonianze e la mia ci confrontiamo. Dichiarare guerra all'alcol è diventato il nostro bisogno primario e siamo consapevoli tutti che per fermarlo bisogna evitarlo, accantonarlo ma mai dimenticarlo. Maledetto, ci hai rovinato e rubato i giorni della nostra vita, ma insieme noi tutti uniti lotteremo perché ciò non succeda più.

Siamo astinenti e il sorriso è tornato, ora ascoltiamo anche

il fruscio del vento, guardiamo il cielo azzurro e il movimento delle nuvole, respiriamo profondamente il sorgere del sole come per non perdere mai più un attimo; tutto ciò che hai bruciato è tornato in vita e ora assaporiamo tutte le grandi e piccole emozioni che ci regala il giorno e così la pensiamo ora un giorno dopo l'altro.

Sono passati tanti giorni e la mia vita è totalmente cambiata, il mio piccolo cuore esulta ogni benedetta mattina, i rapporti con il tesoro che rappresenta la famiglia sono diventati speciali, le porte della vita si aprono quasi per incanto e perché negarlo, la nostra voglia di non bere con l'aiuto del nostro padre celeste, fanno sì che possiamo finalmente vivere come tutti, assaporando i doni meravigliosi che ci offre la vita, perché essa è bella, ma soprattutto non più soli.

Per assaporare per sempre queste meravigliose sensazioni dobbiamo tutti assieme unirli, darci forza e iniettarci

la sostanza inebriante dell'esistenza, cogliere ogni dono del Supremo perché adesso piacciamo a Lui ed Egli, per ogni persona che ama correggere e riporta nella retta via. Dio ama l'uomo e se ne prenderà sempre e comunque cura; basta solo dire "Padre rimetto la mia vita nelle Tue mani e fammi sempre essere umile perché Tu possa gioire di noi e ritorniamo a Te nel gioioso acclamare del Tuo popolo celeste".

Non ci resta che guardare il ritorno del figliol prodigo, noi siamo come lui, quindi tutti quelli che ci saranno accanto esulteranno per la nostra riscoperta della vita.

Siamo nati una seconda volta.

Ora tocca a noi nella nostra umiltà trasmettere il messaggio a coloro che soffrono ancora e dire loro che la luce dal tunnel non è poi così distante, confida, allunga una mano e sarai preso, poi allunga l'altra mano per prendere a tua volta colui che, distrutto, vuole rinascere.

A.A. libera dalla dipendenza

Narciso - Area Veneto

Questa è una storia che inizia molto tempo fa. Mi avvicino per la prima volta a questa bevanda, allora a me sconosciuta, e mi accorgo da subito che è formidabile; ovviamente non avverto alcun senso di colpa, anzi, perché sono un esordiente, totalmente ignaro di quello che mi può capitare: lui, l'alcol, mi dà la carica, mi fa stare allegro, mi sembra quasi di aver perso del tempo senza la sua compagnia.

Cresco, e con gli anni non mi rendo conto che per festeggiare o tirarmi su ricorro sempre di più all'invitato numero uno di tutte le feste, raduni, incontri conviviali, pranzi in famiglia e di lavoro

oppure in occasione di qualche smusata che mi sono preso strada facendo. E' tranquillizzante, mi dà la carica.

Un po' alla volta ricorro a lui per ricevere un aiuto perché è



un compagno formidabile, potente, con il quale io so trattare: io so come fare e non sono di quelli che si fanno prendere la mano. Non sento ancora alcun senso di colpa perché è una cosa così naturale, che male c'è se bevo un bicchiere. Lo fanno tutti.

Qualcuno, a volte, (e in questo caso sono le persone che hanno più confidenza, le persone più care) mi fa notare che spesso esagero !

Io? Ma io non esagero, io so controllarmi ma sebbene non lo dia a vedere (oppure penso di non darlo a vedere), questi discorsi sul bere mi irritano terribilmente, mi danno veramente fastidio.

Ma perché mi danno fastidio? Se io so come fare, gli altri perché si impicciano degli affari miei? Sono una persona adulta e ho il diritto, fino a prova contraria, di fare quello che voglio senza che nessuno si permetta di ficcare il naso negli affari miei. Vizi non ne ho, sí forse qualche vizio c'è l'ho anch'io ma non do fastidio a nessuno. Mi comporto bene, sono sempre pre-

sente a me stesso. D'altra parte non si può essere sempre perfetti.

Mi danno fastidio quei discorsi dicevo, ma perché?

Perché, sotto sotto, in qualche parte della mia mente c'è qualcosa che mi suggerisce che non sto facendo la cosa giusta, che fare festa non significa necessariamente inebetirsi con il bicchiere. Comincio a chiedermi se anche gli altri si comportano come me. Forse no, forse sí, mi dico per giustificarmi.

Ma mi rendo conto che qualche volta esagero. Poi qualche volta diventa tutti i giorni, di tutte le settimane di tutti i mesi di tanti anni.

Ma se anche razionalmente riconosco che esagero, e lo riconosco solo la mattina quando mi sento KO, sebbene sia animato dai più nobili propositi di spezzare quella che non pensavo sarebbe diventata una catena, mi rendo conto che proprio non ce la faccio e non riesco più a trattare con quello che inizialmente è stato un compagno formidabile. Sono in sua balia.

Ma io combatto, e più combatto più mi accorgo che meno riesco a vincerlo.

Cosa fare a questo punto? Dove posso trovare aiuto?

Mi avrebbe potuto aiutare quello che poi ho trovato in A.A. Ma non lo sapevo ancora.

Quando mi sono disperatamente e timidamente affacciato alla porta di A.A. non avevo alcuna certezza. Avevo solo la speranza di poter trovare qualcuno che mi insegnasse come si impara a non bere.

Mi ci è voluto del tempo per iniziare a comprendere lo spirito del nostro programma; il programma di A.A., come suggerisce un caro amico,

non va fatto ma va vissuto, va percorso.

E' l'unico vero importante binario che io possa seguire.

Credo che ci voglia impegno; mettere il mio treno sui binari di A.A. non è impresa da poco ma con la costanza quotidiana nella ricerca e comprensione dei miei errori, è possibile poco per volta arrivare ad una sobria situazione emotiva, quella che mi è mancata per così tanti anni.

E solo su questo binario, che ho trovato per mia grande fortuna una, aiutato da chi mi vuole bene, potrò finalmente considerarmi libero dalla mia dipendenza.

**Può guardare il cosiddetto fallimento
e il successo per quello che davvero sono.**

**I problemi e le disgrazie inizieranno
a divenire istruttive, invece che distruttive.**

Si sentirà più libero ed equilibrato.

Due miracoli

Fernando da Gaylord, Michigan

Avevo 12 anni quando ho scoperto l'alcol e sono rimasto così male che mi sono promesso di non bere più alcol per il resto della mia vita. Mi sono fatto questa promessa centinaia di volte nei successivi quarant'anni.

Nel 1955 mio padre era emigrato negli Stati Uniti d'America e nel 1962, dopo tante promesse da parte sua, lasciai l'Italia e mia madre, pieno di speranze.

Nell'America di mio padre mi sentivo in prigione, anzi che provare la felicità che mi aveva promesso, e così dopo 4 anni, all'età di 18 anni, mi sono trovato solo in una terra straniera.

La scuola della vita l'ho conosciuta nei bar americani, dove insegnano ad essere egoisti, ladri, bugiardi, ubriacarsi ed assumere droghe. Per i successivi 25 anni ho condotto una vita dove la cosa più importante per me era ubriacarmi e drogarmi. Mi innamo-

ravo una volta al mese, non dovevo assumermi responsabilità né fare promesse. Le donne erano solamente una breve convenienza.

Nel 1986 ho conosciuto una donna, mi voleva bene e mi ha fatto capire che forse i miei problemi erano causati dall'alcol e droga. Ma questo era un'idea assurda! Bevevo solo mezzo litro di whisky, dalle sei alle dodici birre, fumavo marijuana continuamente ed inoltre le pillole di anfetamina, tutti i giorni. Nelle occasioni speciali raddoppiavo la dose e continuavo a scoprire cocktails nuovi. Per me questa era un'esistenza normale.

Tempo dopo aver consultato un terapeuta, mi sono aperto alla possibilità che forse il mio uso di sostanze non era poi così normale.

Ho iniziato a frequentare le riunioni di A.A. e pian piano ho incominciato a credere che è possibile vivere sobri.

Allo stesso tempo credevo di essere diverso dalle persone che incontravo alle riunioni.

Il mio "io" mi diceva di essere migliore, che non avevo bisogno di Dio e dei dodici passi. Questo comportamento infantile mi ha fatto passare i dieci anni più dolorosi della mia vita. Nel 1990 mi sono trovato senza lavoro perché non ero attendibile, ho passato 3 anni in prigione, dato che pensavo di essere superiore alla legge. Ho sempre creduto in Dio, ma la mia impressione di Lui non era piacevole. Credevo che Dio mi stesse inseguendo nella speranza di trovarmi in fallo, così poteva mandarmi all'inferno e bruciare per l'eternità.

Nel 2002 mi sono ammalato al fegato ed ero pronto a morire. Finalmente!

Ma Dio aveva progetti differenti e l'11 ottobre 2003 ho ricevuto un fegato sano dall'Università del Michigan.

Dopo tre o quattro giorni dal trapianto, ho sentito dentro di me un senso d'amore così potente da non poter descrivere a parole. Sono sicuro che il mio "Potere Superiore" voleva farmi sapere che Lui è amore, forza e saggezza. Con Lui tutto è possibile! Infatti, con la Sua guida, incoraggiamento e direzione in A. A. , oggi vivo una vita, che in passato esisteva solo nella mia fantasia.

Poco dopo essere entrato in AA, un nuovo venuto mi avvicinò e mi disse:

“Sono sobrio ed è quasi un miracolo. Ho ammesso che ero sconfitto, sono venuto a qualche riunione, ho cominciato a diventare onesto con me stesso e con il mio sponsor. Poi, quella terribile necessità di un bicchiere all'improvviso mi ha abbandonato.

Non ci sono state più battaglie con l'alcol; il desiderio di bere è semplicemente svanito, e ancora non riesco a capire perchè o come.”

Amica nemica

Quando arrivava era un rivolo gelido che stringeva la gola, si allarga pesantemente nel petto per andare a finire nello stomaco in una morsa soffocante. Bere, bere ancora e tutto finiva, ed era caldo, e la nemica si ritirava nascondendosi in un angolo della mente per poi tornare più disperata di prima appena passata la sbornia.

Ed eccola: la solitudine, la mia nemica più fedele, o meglio, la mia ombra.

Quella che mi spingeva ad andare in mezzo alla gente per cercare qualcuno con cui parlare ma che poi mi chiudeva la gola, quindi dovevo bere e così facendo mi allontanavo sempre più dal mondo e lei mi inghiottiva ogni giorno ed io inghiottivo alcol e rabbia. Volevo combatterla cercando il mare, un tramonto, qualcosa di piacevole che mi accarezzasse l'anima, anche una spiaggia deserta è bella quando si ama la vita. Ma io ODIAMO! Intorno a me era

tutto opaco, ogni tentativo di allontanare la solitudine sempre più faticoso. Cercavo la forza nell'alcol, ma oramai anche lui si beffava di me facendomi precipitare sempre più tra le braccia della mia nemica che mi spaventava e mi faceva venire l'orrore di vivere.

Anche adesso, 14 mesi che non bevo e soprattutto cerco di mettere in pratica il programma di A.A. lei è ancora con me. La sento arrivare quando vado a guardare il mare d'inverno, un tramonto sanguigno e gelido e un calore mi pervade per quella bellezza ma non è l'alcol, è l'amore per la vita che mi è tornato, è la mia anima che mi parla di nuovo. Sono io cosciente di me e del cammino che ho fatto in questo tempo. Benvenuta solitudine, ormai ti conosco, tu non mi lascerai mai, ma non mi fai paura. Stai pure con me, tu mi ispiri quando scrivo e quando penso, mi aiuti a con-

centrarmi quando mi guardo dentro. Ora hai la tua dimensione e il tuo spazio nella mia mente, ora il mio programma è più forte del tuo, tu sei solo una componente della mia vita, non l'essenza. Ora cono-

sco meglio me stessa e quindi anche te. E sono più forte io. E fortunatamente queste ultime parole non sono una delle solite sfide che ingaggiavo quando bevevo, è pura e semplice constatazione.

Quanti perché!

Silverio - Area Veneto

Sono molti i perché che adesso mi pongo dopo aver incontrato amici di A.A. e aver assistito alla prima riunione. Quanti perché mi passano per la testa; mille e mille. Perché le cose sono andate così; perché questo, perché quello e non quell'altro, perché non poteva andare meglio, diversamente. Perché ho voluto questo dolore, perché questa malattia, quel lungo soffrire sia fisico che morale.

Perché e ancora mille perché. Perché ho aspettato così a lungo per aprire quella porta e guardarmi bene che qualcuno non me la chiuda di nuovo.

Starmene lì in mezzo e ascoltare testimonianze e dolori che anche loro hanno vissuto. La gioia che adesso sentono dentro, di andare piano, non sognare che sia finita da un giorno all'altro, provare le prime 24 ore, avere l'orgoglio di dire "io posso scegliere di non bere, devo avere la forza, il coraggio, la speranza, la determinazione, l'amore per me, l'accettazione, la saggezza di dirsi sono un alcolista".

Questo è il dono che mi avete dato.

Non è l'euforia dell'alcol che ti fa vivere bene ma l'umiltà, la saggezza di aprire quella

porta e di ritornare indietro come da bambino.

Adesso come da bambino non c'è nessun perché (fra quelli che ho citato).

Ora accetto, non mi ribello. Accetto, non giudico.

Accetto, so che nessuno mi farà del male. Sono nel giusto, mi lascio guidare con amore, tranquillità, serenità e fraternità a credere che un potere in cui credere esiste. Non c'è nessuno che non abbia una religione o qualcosa'altro oppure nessuna famiglia. Se non è quella di credere in Cristo sarà quella di credere in Maometto, nel denaro, in un calciatore oppure in un animale e così via dicendo. Anche quello che non crede a nessuno crede, crede nel non credere. Mi avete parlato di essere umile, così è l'umiltà, che non è facile ma si può accenderla.

Basta una sconfitta, una riflessione, un leggersi dentro

per capire quanto è necessario viverla.

Con l'umiltà impareremo tante cose utili e belle, con l'umiltà riusciremo a parlare, a parlare fra di noi con più semplicità, con l'umiltà riusciremo a sconfiggere l'arroganza, potremo insegnare, testimoniare la pazienza.

Gesù disse: "Imparate da me che sono mite e umile di cuore".

Cosa vogliamo di più; umiltà vieni a visitarci, aiutaci e insegnaci a stare in silenzio.

Grazie A.A. per la gioia di vivere, la cosa più bella del mondo. Uno può avere tutto, anche mille lauree, ma per trasmettere questa gioia le lauree non servono. Ci vuole innanzi tutto amore; amore per se stessi, amarsi. Il resto viene da sé.

Questa è gioia e felicità: l'orgoglio di trasmettere la propria sobrietà.

Serene 24 ore

Ogni nuovo venuto sente immediatamente di essere desiderato, degno di fiducia e amato.

Siamo in grado di capire molto bene le sue esigenze; senza dubbio le abbiamo provate anche noi.

Il morto è risuscitato

Claudio - Area Friuli Venezia Giulia

Mi chiamo Claudio e sono un alcolista.

Con l'alcol ho vissuto dieci anni di inferno. Ho dormito sulle panchine, nelle case abbandonate e diroccate, e in luoghi peggiori, che non sto qui a menzionare. Più bevevo e più stavo male, ma non per questo ho smesso di bere. Ma, finalmente, Qualcuno, lassù, ha voluto che toccassi il mio fondo ed approdassi ad A. A.

Sono passati dodici anni dal primo incontro con Alcolisti Anonimi, dodici anni lontano dall'alcol, dal bere ossessivo e smodato, ma sin dalla prima riunione, con l'aiuto degli amici, con la mia forza di volontà e l'assidua frequenza al Gruppo, ora posso dire sinceramente di stare bene, di vivere.

Con la frequenza al Gruppo e con l'aiuto degli amici, ho

scoperto l'umiltà, l'onestà e la sincerità, che avevo perso; ho trovato una persona, il mio sponsor, che mi è molto di aiuto nel mio cammino spirituale e sociale. E' la mia valvola di sfogo: con lui parlo di tutto, delle mie pene personali, delle difficoltà nel vivere il Programma, delle difficoltà che incontro quotidianamente in famiglia, e da lui ricevo quella forza e speranza che mi permette di proseguire ogni giorno meglio nel cammino della sobrietà.

Oggi ho avuto la possibilità di vivere il Dodicesimo Passo con una persona succube dell'alcol - mi sono rivisto allo specchio - e questa emozionante esperienza mi ha caricato ancor più di gratitudine verso la nostra Associazione che, attraverso il Programma e gli amici del Gruppo, mi sprona ad essere sempre

pronto a fare quel servizio che mi viene, di volta in volta, richiesto.

Oggi, sobrio e con la mente sgombra dai fumi dell'alcol, voglio vivere intensamente la mia vita di alcolista anonimo, grato al mio Potere Superiore e ai Gruppi che frequento, grato per questa seconda vita

che mi è stata data e che io veramente apprezzo sempre più, giorno dopo giorno.

Grazie A. A. di esistere, e grazie a tutti voi che leggete questa mia testimonianza, perché ancora una volta il miracolo si è compiuto, ed il **"morto è risuscitato"**.

Serene 24 ore.

Decimo Passo

Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.

E il passo che mi fa sentire sobrio in tutti i sensi, dopo aver fatto un elenco delle persone lese, aver fatto le ammende, quando possibile, il decimo passo mi indica il modo di comportarmi correttamente con il mondo esterno. Quando mi veniva detto di non giudicare le altre persone pensavo si trattasse solo di un modo di comportar-

mi per non essere a mia volta oggetto di giudizi. Mentre ora mi viene detto di voler bene a tutte le persone, accettarle per quello che sono. Se qualcuno mi fa un torto certamente è anche colpa mia, gli ho permesso che mi facesse quel torto, forse è stato il mio comportamento, qualche frase od azione che lo hanno spinto a fare ciò. Non capita mai che qualcuno ce l'abbia con me senza che io ne sia complice.

Devo imparare che, se io sono turbato emotivamente, me la devo prendere solo ed esclusivamente con me, non posso dare la colpa del mio

malore al primo che incontro. Devo sempre ricordare che ogni mio turbamento, ira, gelosia, invidia, astio, ed anche indifferenza possono danneggiare solo me stesso, devo porvi rimedio subito e lasciare queste emozioni a coloro che le sanno gestire. Io non sono capace di tale gestione, coltivarle per me equivale ad una sbornia secca, e con l'andare del tempo addirittura riportarmi alla bottiglia.

La mia tranquillità e serenità sono alla base del mio recupero guai se le dovessi perdere. Tutto ciò cerco di ottenerlo con l'autocontrollo, molte cose non devo e non voglio fare, quando ci riesco ne sono molto contento. Certe storie del mio passato che mi portavano inesorabilmente alla bottiglia adesso mi fanno sorridere e mi fanno dire "quanto ero stupido". Sempre pronto a mettermi in evidenza, ad essere superiore in ogni campo della vita, però ad ogni contraddizione interveniva il mio mutismo che durava settimane, la rabbia mi rodeva dentro: lo facevo per punire gli altri, mentre invece chi stava

male ero proprio io, me lo ero procurato con le mie stesse mani. Ora dico "male voluto non è mai troppo".

Smettendo di bere e riempiendo il bicchiere vuoto di buoni propositi spirituali, comportamento "intelligente", non sento più gli stimoli a bere, e mi comporto in modo diverso con le varie persone che mi circondano. Il mio presupposto ora è che tutti sono buoni, chi non lo è, ha dei problemi come avevo io, sono da comprendere più degli altri anche se non sono alcolisti come me, ci sono migliaia di situazioni che possono farmi sentire una persona "ostile", spesso però è solo l'impressione. Se lo affronto con la gentilezza, la sincerità e l'amore forse riesco a piegare questa ostilità e sentirmi un nuovo amico vicino.

Quante parole a sproloquio, quante discussioni inutili, quanti pettegolezzi maligni ho fatto. Sicuramente con la parola ho offeso vigliaccamente tante persone, spesso erano assenti ed ho sparato alle loro spalle. Ogni volta che ripenso a ciò mi viene a mente, dall'ultimo discorso

del dott. Bob 1950 che diceva saggiamente: "I nostri dodici passi, quando sono sintetizzati al massimo si risolvono nelle parole - amore e servizio- Noi comprendiamo che cos'è l' amore e che cos'è il servizio. Ricordiamoci anche di sorvegliare quel membro vagante che è la lingua, se dobbiamo usarla,

usiamola con gentilezza, rispetto e tolleranza".

Se riuscissi sempre a farle mie, in ogni occasione, queste parole, forse raggiungerei una serenità con me stesso ed una autentica felicità di vivere di esistere ed avere così tanti amici con i quali condividere la vita, in una continua crescita spirituale.

A proposito di Decimo Passo

Francesca - Area Liguria



Sono un'alcolista, mi chiamo Francesca. E' da tanto che non scrivo ma in me regna sovrana la pigrizia. Sono sobria (a modo mio) ma quanti difetti di carattere devo ancora modificare! Certe volte penso che sono nata così e basta. Comunque con il programma sono cresciuta e, soprattutto, sono serena nonostante tutto.

I problemi li affronto con accet-

tazione e non mi sembrano più insormontabili.

La vita va avanti ed io pure. E sì che sarei morta da quel dì se non vi avessi incontrato!

Certe volte mi dimentico di fare il 10° passo ed è lì che ricado in comportamenti sbagliati ed egoistici. E sí: "Abbiamo continuato".

"Continuare" è la parola che mi serve per non mollare mai. E' brutto l'alcolismo, lui ti aspetta ogni momento come

un cecchino che non sai mai quando sparerà. Per questo devo sempre continuare, continuare per andare avanti 24 ore per volta.

Grazie Dio di avermi fatto conoscere il Gruppo e tramite lui i Passi.

Grazie perché non soffro più come prima, grazie per la mia sobrietà e continuerò a fare il Decimo Passo tutti i giorni. Per "continuare" a stare bene.

Grazie a tutti voi.

Tutto è spirituale

Fabrizio

Ciao sono Fabrizio e sono un alcolista, desidero condividere la mia crescita spirituale portando una testimonianza sul nostro bimestrale "Insieme in A.A.". Un amico alcolista, quando parliamo di spiritualità mi dice sempre: **"tutto è spirituale"**. Scrivo questo perché da quando sono diventato un membro di A.A. mi sono sentito continuamente stimolato

nel dare il mio contributo alla crescita positiva dell'umanità, cercando di dare agli altri quello che do a me stesso e ciò che ho ricevuto tramite il programma dei Dodici Passi, delle Dodici Tradizioni e dei Dodici Concetti.

Insieme a tre amici alcolisti, abbiamo partecipato al **Secondo seminario di Zona a Capua "La spiritualità nel servizio"**.

Tutto è iniziato con la sponsorizzazione e il desiderio di condividere; ci siamo contattati telefonicamente, abbiamo comunicato organizzando il viaggio di andata, la prenotazione, fatta da uno di noi, calcolato le spese e i tempi. Quando faccio le cose per me, a volte le vivo come un servizio, perché per me il servizio è recupero personale, io desidero recuperarmi continuamente, dentro c'è il Programma di A.A.

Sono azioni semplici, l'unica cosa però che devo sempre tenere in considerazione è che io sono un alcolista, che per fare tutte queste cose ci devo mettere molto del mio, il più delle volte a fatica. Insieme è meno faticoso e diventa un'esperienza positiva che mi arricchisce spiritualmente. Rinuncio più facilmente al mio egocentrismo cercando di fare al meglio la mia parte.

In A.A. non ho paura, se il gruppo pensa che io posso assumermi la responsabilità

di un servizio non posso che essere fiero di me e grato all'associazione, visto che le persone ora mi danno un'altra possibilità per poter vivere e rimediare un nuovo stile di vita. Qualsiasi mio bisogno spirituale io lo posso trovare all'interno dell'unità di A.A. Se mi sento in difficoltà, se mi spavento, se prendo qualche mazzata emotiva, se mi arrabbio o faccio arrabbiare e poi tantissime altre cose che possono succedere, non sono solo, gli amici di A.A., lo sponsor, una coscienza bene informata grazie alla conoscenza delle tradizioni e dei concetti, con il Dio d'amore che vige sopra l'associazione, mi fanno sentire tutelato continuamente dagli altri e da me. L'unica cosa che mi tutela dal non prendere in mano il bicchiere è il programma e il credere che io non sono quello che mi sarebbe piaciuto essere ma sono un alcolista. Ringrazio gli amici alcolisti per l'accoglienza al raduno e per l'amore che ho ricevuto.

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

Gratitudine e Servizio

Dario - Area Friuli Venezia Giulia

Ciao mi chiamo Dario e sono un alcolista.

Questa è la seconda volta che scrivo all'Insieme e sembra porti bene.

Nel 2004 ero in carcere dove ho avuto la grazia di conoscere gli amici A.A. che facevano servizio lì. Da quel giorno a oggi non ho più bevuto. E' incredibile come un giorno alla volta il bisogno di bere sia solo un brutto ricordo.

La serenità che ricevo dal Gruppo che mi aiuta nel Programma e l'affetto che mi lega agli amici A.A. e al mio sponsor, rende più soddisfacente la mia vita spirituale, perché se voglio non bere giorno per giorno, è di questo che ho bisogno, la pace interiore.

Per bere ho rinunciato a vivere, agli affetti, al lavoro, alla casa e alla stima di me stesso.

Con l'aiuto del gruppo ho imparato a fidarmi di loro e di un Potere Superiore e un giorno alla volta sono tornati

affetto, casa e stima di me stesso. Solo che a volte queste cose buone, mi fanno soffrire a livello emotivo tanto che preferirei non averli: questa è la mia malattia, questo è l'alcol.

Sono immaturo e irresponsabile. Ma sono grato, devo esserlo!

A volte, uso un sistema: passo sotto la finestra della cella che occupavo e mi fermo a ricordare come invidiavo la gente che passava libera! A volte nel silenzio della sera la sentivo discutere o piangere per cose che io pensavo banali, dicendomi chissà se farebbero cambio... Devo essere grato per quello che ho e non dimenticare da dove vengo, chi sono, di aiutare come sono stato aiutato e di essere grato agli amici che con il servizio (Responsabile Insieme del Gruppo) mi aiutano a fare quello che solo non farei. Esempio: come Responsabile del mio servizio dovrei sponsorizzare

le testimonianze ma giustamente mi viene suggerito: guida con l'esempio, ed è quello che ho fatto e oggi sto

molto meglio.

Grazie agli amici A.A., al Servizio e al detto: "Torna, prega e non lamentarti!"

Giunsi a credere...

Giacomo - Area Veneto

Secondo Passo

***Siamo giunti
a credere che
un Potere
più grande di noi
potrebbe ricondurci
alla ragione***

Sono Giacomo Alcolista, ora posso affermare di essere giunto a credere, ad aver Fede in Dio, e fiducia nell' aiuto dei compagni di avventura; di chi ha sperimentato le sofferenze conseguenti l'alcolismo.

Quando ero preda del nemico alcol ero il Dio di me stesso, mi ritenevo competente ed in grado di fare ogni cosa, di essere in grado di eccellere in ogni settore di attività, perlomeno per quanto spaziava il mio ambito. Così ero, in grado di dare pareri e giudizi nel campo sociale e di convivenza, in politica ed amministrazione, consulto ed informazione a carattere scientifico e culturale; potevo permettermi di criticare e giudicare chiunque, in qualunque settore.

Dagli insegnamenti ricevuti da bambino mi era rimasta una vaga idea di un Dio despota e punitivo, che pretendeva da me quello che successivamente ritenevo essere in grado di gestire da

solo; comunque un Dio distaccato, assente dalla mia vita: pertanto mi ero progressivamente allontanato da Lui. Quando la mia situazione è diventata ingestibile, e mi rendevo conto di ciò, a volte, mi ritornavano dei flash di reminenza di questo Dio, a volte gli chiedevo di aiutarmi e poco dopo lo imprecavo perché non era in grado di capirmi. Giunto in A.A. e col fermo proposito di restare senza alcol per provare a salvarmi e sopravvivere in un qualche modo ancora un po', sono state principalmente le condizioni dei predecessori, degli anziani a convincermi della validità del metodo mostrandomi una buona condizione di vita; dicendomi che ciò era possibile anche per me, a condizione di impegnarmi similmente a loro. Sono stati questi presupposti che mi hanno spinto a credere nel Gruppo e nel relativo



programma di recupero, è stata la convinzione che dallo stato in cui mi ero ridotto potevo solo migliorare. Progredendo secondo programma mi si è presentato il problema di Dio e per me è stato un dramma in quanto mi consideravo completamente estraneo a problemi religiosi e simili, se non ostile a tal riguardo; comunque il problema mi pareva estremamente arduo da affrontare.

Considerato che il risveglio spirituale è l'essenza del nostro programma di recupero mi sono proposto di non oppormi a considerazioni a carattere spirituale, ma di mantenere la mente aperta, però restando alieno alla tematica. Ho avuto piena fiducia nel Gruppo provando in continuo a capire il programma e come veniva interpretato, sforzandomi di mettere in pratica quanto appreso, e guardando con fiducia al cammino da fare.

La mia non ostilità nei confronti di argomenti che consideravo strettamente spirituali, che parlavano di Dio, mi ha permesso di trovarLo anche se devo ritenere che Lui si è manifestato, che ha trovato la breccia nel mio orgoglio per farmi conoscere le Sue vie.

Ora comprendo quanto affermato nel Primo Passo "... e che le nostre vite erano divenute incontrollabili": la mia vita è tuttora incontrollabile se non permetto che un Potere Superiore mi riporti alla ragione; solo mantenendomi strettamente vincolato a Dio riuscirò a vincere l' alcolismo e ad avere una vita soddisfacente, ancora per oggi.

Sono una decina d'anni che sono in A.A. e non bevo; sette anni prima, in seguito ad un ricovero per incidente, i sanitari dell' ospedale hanno detto che avevo problemi con l' alcol ed hanno contattato Alcolisti Anonimi che mi hanno fatto partecipare ad una riunione.

Non ho più frequentato il Gruppo in quanto mi consideravo in grado di autogestirmi, considerando i componenti dell' organizzazione come

degli alienati che si ritrovavano in quella specie di manicomio aperto, ambiente non certo adatto per me, Giacomo in grado di essere sopra tutto e tutti. La verità era che non avevo ancora subito i colpi dell'alcolismo, che il mio orgoglio ed egocentrismo non mi permetteva di sentire e credere ai suggerimenti di chi ha provato prima di me.

Quando sono tornato in A.A. e dopo aver subito le violente frustate dell'alcol, mi sono proposto di fare qualunque cosa per restare senza bere; la cosa si è dimostrata meno complessa del previsto credendo nel Gruppo, in quanto veniva detto e trovava conferma in quanto scritto nel nostro programma, e soprattutto credendo negli esempi viventi dei componenti il Gruppo stesso così sereni e contenti della vita attuale nonostante le difficili esperienze di ognuno.

Con il passare del tempo ed il progressivo snebbiamento, con l'aiuto del Gruppo e dello Sponsor sono riuscito a superare le mie riserve verso Dio giungendo ad una fede effettiva, se pure con delle riserve

nei confronti della Chiesa costituita; mi è risultata fondamentale l'affermazione: "Dio, come noi possiamo concepirlo".

Ora la mia vita voglio sia completamente a disposizione di Dio, di un Dio d' Amore; so che per aspirare a questo devo impegnarmi sempre, cioè adesso, per cercare di conoscere quel poco della Sua Volontà per me oggi e di fare il possibile per eseguirla, so che devo provare a distribuire il Suo Amore soprattutto agli amici che ancora soffrono a causa dell'alcolismo; e ad amare Dio ed il prossimo come sono amato, cioè senza limiti.

La mia esperienza mi ha fatto capire che devo fin dalle prime battute sforzarmi per credere in quello che mi è possibile, dapprima nel programma, e nelle esperienze del Gruppo; e quando mi è stato possibile arrivare a credere in Dio, ad avere Fede. Questo sforzo per sgonfiare il mio "ego" e sottopormi alla Sua Volontà, questi atti di impegno e buona volontà mi hanno portato a capire di essere nelle mani di Dio, ho sentito la Sua Grazia disponibile anche per me.

Provare sinceramente a credere è stata la chiave che mi hanno aperto la porta per il recupero dal mio alcolismo.

Tanto per cominciare, il Programma di AA ha un fondamento spirituale.

La maggior parte di noi ha raggiunto abbastanza umiltà per credere in Dio e per dipendere da Lui.

Abbiamo scoperto quell'umiltà affrontando il fatto che l'alcolismo è una malattia letale di fronte alla quale siamo impotenti come singoli individui.

Insieme si può vincere

Pierino - Area Veneto

Seppeire circondato dall'affetto dei miei famigliari ero solo con il mio problema, con la mia sofferenza, con la mia vergogna, con il mio egoismo, ma soprattutto con il mio orgoglio e vivevo con la paura del buio per il domani.

Continuavo a ripromettermi di smettere ma non ce la facevo, ero sempre più deluso, inevitabilmente più solo e alla ricerca del primo bicchiere, perché poi tutto passava; ma era soltanto illusione.

Poi, un giorno, presa coscienza della tristezza e del timore delle persone care che mi volevano bene e cercavano di aiutarmi, con un futuro avvolto nelle tenebre e senza certezze di uscita dal baratro, preso coraggio, ho chiesto il loro aiuto e mi sono riconosciuto alcolista.

Da subito mi sono sentito sollevato perché da loro capito, ma soprattutto libero da un peso che mi opprimeva.

Tra timori e vergogna ho iniziato la frequenza a questo gruppo A.A. e da allora non

ho più sentito la solitudine: ora sono orgoglioso di far parte di un insieme di molti veri Amici A.A. che con lo stesso mio problema sanno darmi forza e ascoltarmi, ma soprattutto con le loro testimonianze e con il nostro programma mi aiutano nel percorso verso la strada della sobrietà.

Ora, giorno dopo giorno, sia con la frequenza che con il servizio, mi sento sempre più padrone della mia vita, più sereno e disponibile verso chi soffre cercando di trasmettere il messaggio con il 12° Passo; a tal proposito importante è stato per il mio percorso formativo il servizio sia nel gruppo che di informazione pubblica, mi sono sentito utile ma soprattutto sereno dentro.

Concludendo posso affermare, senza ombra di dubbio, che l'unione fa la forza ma soprattutto con la convinzione che insieme si può vincere la nostra battaglia contro il nemico alcol e proseguire quindi verso la strada della sobrietà.

Dopo una scivolata

Rocco - Area Basilicata

Era un sabato, nel maggio del 1935. Un'operazione d'affari nata sotto una cattiva stella mi aveva condotto ad Akron, dove in quattro e quattr'otto naufragò, lasciandomi in un precario stato di sobrietà. Quel pomeriggio stavo misurando a grandi passi l'atrio del Mayflower Hotel. Mentre sbirciavo la gente radunata nel bar, mi afferrò la tremenda paura di una ricaduta.
Dovevo fare qualcosa, e subito.

Ho scritto a mio figlio...

Fabrizio,
quando c'è il ghiaccio a terra bisogna stare attenti, cercando di camminare adagio. Ciò nonostante, pur mettendoci tutta l'attenzione, una scivolata può comunque accadere. L'importante è non farsi male, rialzarsi e continuare a camminare con maggiore attenzione. Ti chiedo scusa. Baci papà.

... e mio figlio ha risposto

Ciao Papone
...spero non ti sia fatto male nella tua scivolata, non sopporterei l'idea che tu stia male e di non poter esserti vicino nel momento in cui forse un padre ha più bisogno di quanto possa averne il proprio figlio.
Voglio dirti quanto ti voglio bene, quanto ti stimo, quanto sei importante per me.

Non farci caso se non mi faccio sentire molto spesso da te, da mamma, dalla mia cara sorellina, non significa niente ...io vi porto dentro il cuore sempre, ogni giorno di più ma tu, tu sei il mio amico, sei quello che finisce sempre con lo stupirmi ...hai una forza d'animo tale che se potessi scaleresti l' Everest in mutande pur di raggiungere il tuo scopo ...ed è proprio questo che stai facendo, stai scalando una montagna ripidissima piena di insidie, di ostacoli, di crepacci che possono distoglierti dal tuo intento e magari farti rinunciare alla vetta.

Ti è capitato di trovarti di fronte a un crepaccio e mentre stavi per caderci dentro qualcuno poteva pensare che era la fine che non avresti mai raggiunto la vetta ...invece con una forza sempre più grande, tu ti sei rimesso in piedi continuando nella tua salita.

Bè voglio dirti che quando sarai lì in cima al mondo guardando tutti dall'alto ...libero finalmente da ogni schiavitù, soddisfatto, felice come non mai, e piantando la bandiera della vittoria, io sarò lì con te, sarò lì per dimostrarti che sei grande papà, che sono sempre più fiero di essere tuo figlio e che ti voglio bene ...davvero ... baci. Fabrizio

Tuttavia, quanti di noi, per esempio, avrebbero la presunzione di dichiarare:

"Bene, sono sobrio e felice. Che altro posso volere, o fare? Sto bene così come sto."

Sappiamo che il prezzo di un autocompiacimento di questo genere sarebbe un'inevitabile scivolata all'indietro, segnata a un certo punto da un risveglio molto brusco.

Dobbiamo crescere, altrimenti peggioreremo.

Per noi lo "status quo" può essere soltanto per l'oggi, mai per il domani.

Dobbiamo cambiare, non possiamo fermarci.

Un augurio



Auguri in occasione del nostro
10° Natale, 1944



Si, è nell'aria!

L'atmosfera di Natale ancora una volta scalda questo povero mondo stravolto. Attraverso il mondo intero milioni di persone sono in attesa di quel giorno in cui la lotta può essere dimenticata, quando ci si ricorderà che tutti gli esseri umani, anche l'ultimo di essi è amato da Dio, quando gli uomini potranno sperare nella venuta del Principe della Pace come non avevano mai sperato prima.

Ma c'è un altro mondo che non è né povero né stravolto. È il mondo di Alcolisti Anonimi, dove migliaia di persone dimorano felici e sicure.

Sicure perchè ognuno di noi, alla sua maniera, conosce un Potere Superiore che è amore, che è giusto, ed in cui possiamo credere.

Né mai gli uomini e le donne di AA possono dimenticare che solo attraverso la soffe-



sempre attuale

renza trovarono abbastanza umiltà per attraversare le porte di questo Nuovo Mondo.

Quanto siamo privilegiati nel capire così bene il divino paradosso che la forza scaturisce dalla debolezza, che l'umiliazione precede la resurrezione; che il dolore non è solo il prezzo da pagare ma la vera pietra miliare della rinascita spirituale.

Sapendo che sono ricolme di valore e di scopi, non potremo più a lungo temere le avversità, abbiamo trovato la ricchezza dove c'è povertà, la pace e la gioia è scaturita nel bel mezzo del caos.

Davvero grandi, le nostre benedizioni!

E perciò - Buon Natale a voi tutti - dai Fiduciari, da Bobbie, da Lois e da me.

Bill

Tre esperienze in un Gruppo A.A. di Berkeley in California

dr. Allaman Allamanni

Durante le visite che periodicamente ho fatto a mio figlio a Berkeley, presso San Francisco, in California, negli ultimi anni (2005-2007), ho avuto l'opportunità e il privilegio di essere invitato da un amico a partecipare a tre riunioni di A.A., una per ogni anno della mia visita.

Rileggendo di recente *Uomini in Fuga* (Guerini Editore, 1998) scritto da Carlo Coccioli in Messico e pubblicato in Italia nel 1972, mi ha colpito quel passo in cui lo scrittore, che ha di fatto portato Alcolisti Anonimi in Italia proprio in quegli anni, rispondeva a un sociologo italiano come fosse mostruosa allora l'assenza di Alcolisti Anonimi in Italia e che "l'alcolismo, col suo inimmaginabile orrore, è uguale dovunque...non è più misericordioso in Sicilia che

in Texas" (p. 112). Allora era un'affermazione singolare e probabilmente sbeffeggiata. Oggi gli alcolisti di tutti i paesi possono partecipare della stessa esperienza, come mi ricordava nell'ultima riunione, che qui riporto, quell'amico alcolista americano che era venuto in Italia frequentando una riunione di A.A. senza capire una parola, ma uscendo avendo capito tanto.

Ho pensato anche alla chiesa anglicana di Firenze che ha dato dimora a uno dei primissimi gruppi in Italia e ai fili di connessione con la chiesa di Mc Gee a Berkeley che ospita il gruppo californiano a cui ho partecipato.

E' stato assai bello essere a queste tre riunioni, e così credo buona cosa condividere quello che mi è stato possibile vedere e sentire.

Presento dunque le brevi annotazioni che ho riportato ogni volta.

Visita a una riunione aperta di A.A. a Berkeley

(ottobre 2005)

Visita ad una riunione aperta di A.A., via Mc Gee a Berkeley lunedì 17, alle 17,15 fino alle 18,15. Mc Gee è una strada che dista dieci minuti di macchina dal centro.

Mi ci ha portato M., un A.A. da tanti anni, che ho conosciuto all'Incarnation Monastery camaldolese di Berkeley. M. è un uomo mentalmente assai vispo di San Francisco, di una sessantina d'anni, alcolista, affetto da AIDS ma sotto cura e in buone condizioni; ha anche una pneumopatia cronica. Il locale come molte case è in legno; è disadorno, con ripostiglio per bere caffè o bibite, 12 passi e 12 tradizioni esposti, circa 50 persone, abbastanza giovani con qualcuno maturo, forse uomini in numero superiore alle donne, molti neri, qualche latino. Il clima è all'inizio tipicamente america-

no, colloquiale e con un certo senso di sfida. Il segretario apre la riunione e dice la formula tradizionale. Chiede se ci sono dei nuovi e dei non alcolisti, ed ecco che anch'io vengo presentato. Accanto al segretario c'è l'oratore designato, un trentenne un po' scoppiato che racconta vivamente per 20 minuti la sua storia. Conclude proponendo l'undicesimo passo e invita alcuni a parlare. Altri chiedono di parlare spontaneamente. Seguono dunque sei o sette interventi, molto forti emotivamente. Passa la settimana. Mi sento a casa e quando esco mi sento meglio.

Visita ad A.A. in via Mc Gee a Berkeley

(lunedì 6 novembre 2006)

Accompagnato da M., ho partecipato a una riunione di A.A. nella stessa sede dove ero andato l'anno scorso, ma stavolta a mezzogiorno e non di pomeriggio. Prima di andare, abbiamo mangiato in una caffetteria due burger.

La segretaria del gruppo stavolta era una nera molto affaccendata e c'erano un

minor numero di persone rispetto all'anno scorso: circa 10, la maggioranza bianchi anglo americani e uno o due latini. Alla richiesta se c'erano nuovi del gruppo, M. si è presentato e mi ha presentato; alla notizia che venivo da Firenze in Italia è scoppiato un forte applauso. Dopo le letture di rito (M. dice che in nord California si mantiene una lettura di rito all'inizio del gruppo, cosa che non fanno invece a New York), ci sono stati circa 20 minuti di meditazione in silenzio, sul tema presentato (la gratitudine). M. mi ha poi detto che la meditazione è abbastanza frequente in nord California, dove le persone sono più introversive, ma non c'è altrove.

Dopo la meditazione ci sono state delle condivisioni. Una diceva: poter essere grati al mattino piuttosto che alzarsi con tutte le idee e le contrapposizioni che si svegliano con noi. Un'altra: non siamo grati perché siamo felici, ma siamo felici perché riusciamo ad essere grati.

Visita ad A.A. in via Mc Gee a Berkeley

(giovedì 8 marzo 2007)

Accompagnato dalla mia conoscenza di San Francisco, l'A.A. M., ho partecipato per la terza volta a una riunione di A.A. in via Mc Gee, e per la seconda volta di mattina, a mezzogiorno. C'era una quindicina di persone, per lo più bianchi, un nero, un latino. Il gruppo, mi ha detto Michael, era aperto, come la maggioranza dei gruppi qui.

Il segretario era un giovane di origine brasiliana e stavolta c'era un oratore invitato, James, di poco più di trent'anni. Dopo l'enunciato, e la richiesta se c'erano dei nuovi venuti, il segretario ha anche chiesto se c'erano persone di fuori. Come gli altri anni, Michael si è presentato e mi ha presentato, e alla notizia che venivo da Firenze è ancora scoppiato un forte applauso. James ha raccontato la sua storia, nella quale il bere e anche l'uso di altre sostanze sopraggiungeva per permettergli di superare la frustrazione di non poter raggiungere la sua aspirazione

ad esser perfetto. Finito il suo discorso, e passata la settimana, il segretario ha chiesto 20 minuti di meditazione in silenzio, sul tema presentato, contrassegnati da due suoni di campanella da lui manovrata. Deve essere tipico di questo gruppo far meditazione, che era anche l'esperienza che ho fatto nel 2006.

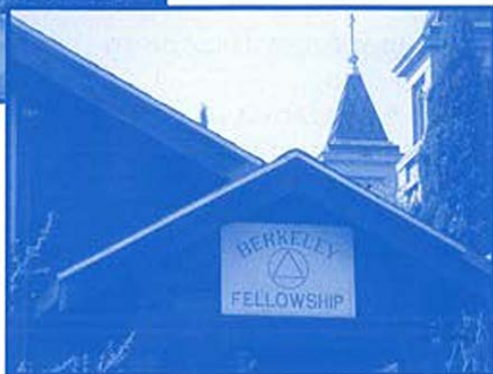
Dopo la meditazione ci sono state delle condivisioni, contrassegnate da una buona atmosfera che è tipica anche di A.A. italiana. Varie testimonianze

notavano come la meditazione aiutasse a riflettere meglio sulle esperienze. Uno ha detto che una volta era venuto in Italia frequentando una riunione di A.A. senza capire una parola, ma uscendo avendo capito tanto. Anche stavolta sono uscito meglio di come ero entrato. Il mio io, per così dire, si è reso conto di avere la possibilità di connettersi col suo Potere Superiore.

Alla fine, alcune persone mi hanno chiesto di Firenze.



**Prima sede A.A.
a Firenze**



**Sede del Gruppo A.A.
a Berkeley in California**

Il Servizio del Rappresentante di Gruppo

Sono un alcolista anonimo. Come tanti altri A.A., ad un certo punto del cammino di recupero mi sono ritrovato a svolgere il servizio di Rappresentante di Gruppo. Quando è accaduto, diversi anni fa, non avevo né l'esperienza né i due anni di astinenza richiesti per questo particolare tipo di servizio. E difatti non mi ritenevo all'altezza del compito e non riuscivo a spiegarmi perché gli amici del Gruppo avessero scelto proprio me. Certo non eravamo in tanti, ed io, piuttosto giovane d'età, senza un lavoro e una famiglia da mantenere, avevo molto tempo a disposizione rispetto ad altri componenti del Gruppo in grado di farlo.

Come ho imparato più tardi, la coscienza del Gruppo, sobriamente espressa, vede cose che io a volte non sono in grado di vedere, ed è capace di scelte che io non sono in grado di comprendere o di condividere nell'immediato.

Oggi, ritornando con la memoria a quel periodo, mi rendo conto di aver avuto una grande opportunità di crescita interiore, e d'altra parte di aver tentato nel mio piccolo di ripagare la fiducia che gli amici avevano riposto in me assegnandomi quell'incarico, che al momento dell'elezione intrapresi mio malgrado e in assoluta ingenuità.

Quello che mi dissi cominciando il servizio, per superare le paure e il senso di vaghezza dovuti alla mancanza di esperienza, è che mi sarebbe stato utile l'esempio di chi quel servizio l'aveva già svolto. Non è stato difficile trovare persone del genere tra quelle che avevo già conosciuto in A.A. fino ad allora. Le ho interpellate, le ho ascoltate e con loro mi sono confrontato, ricevendo tutta una serie di indicazioni e di testimonianze.

Ciò che grosso modo riuscii a comprendere subito, è che avrei dovuto cercare di im-

pegnarmi per mantenere il Gruppo in contatto con le strutture di servizio, fungendo da pungolo ed informandolo costantemente sulle iniziative che in generale si svolgono in A.A. (riunioni e assemblee di Zona e di Area, Raduno, Conferenza, Seminari, ecc...). Perciò era importante che cominciassi io stesso a informarmi e a muovermi, partecipando a tutte queste iniziative, per conoscere meglio l'Associazione nel suo insieme, i membri degli altri Gruppi e i servitori della Zona, dell'Area e dei Servizi Generali. E così ho fatto.

Nonostante gli sponsor di servizio e pur avendo letto varie volte il Manuale e l'opuscolo sul Rappresentante di Gruppo ai Servizi Generali (con l'assurda pretesa che certe cose in A.A. le potessi apprendere imparandole a memoria come a scuola), al principio ho commesso vari errori e ho avuto delle sviste clamorose. Ma gli amici mi sono stati di sostegno, e se qualcuno me lo faceva notare, garbatamente o meno, mi sforzavo di non farmi prendere dallo sconforto e dai rigur-

giti di orgoglio ferito, facendone invece tesoro per non ripeterli ancora.

Durante le prime assemblee d'Area non è che afferrassi molto di quello che veniva detto o stabilito. Non riuscivo a capire le ragioni di alcune decisioni e la loro utilità, o perché alcuni argomenti venivano affrontati in un certo modo ed altri invece venivano liquidati in due parole oppure rinviati. Mi limitavo a votare secondo le indicazioni del mio Gruppo, ad ascoltare attentamente, ad osservare tutto, cercando di calarmi profondamente nell'atmosfera di buona volontà e di condivisione che aleggiava in quella stanza. E poi, alla prima occasione, domandavo a chi ne sapeva più di me, oppure prendevo riferimento di quello che veniva detto o letto nel corso delle riunioni e lo andavo a rivedere con calma a casa, per rimettere bene in ordine le idee.

Andando avanti, non solo la mia esperienza di servizio si arricchiva e divenivo più sicuro di quello che facevo, ma mi rendevo conto che sul piano personale stavo cam-

biando, acquisendo via via più senso di responsabilità e più accettazione verso me stesso e gli altri.

Ad esempio, la consapevolezza dell'importanza del mio ruolo in Gruppo e al di fuori del Gruppo, che all'inizio mi faceva un po' pavoneggiare e assumere l'aria del saccente (e che mi faceva pronunciare frasi del tipo: so tutto io, vi dico io come si fa, andatevi a leggere questa Tradizione o questo passaggio del Manuale), man mano si è trasformata in desiderio di migliorare, di dare agli altri senza aspettative asfissianti, di avere un nuovo ordine mentale e una vera pace interiore, di cercare soltanto di essere d'esempio e di non affermarmi per essere protagonista a tutti i costi.

Prendere atto di essere un piccolo segmento della grande circonferenza di amore e di servizio costituita da A.A., ha ricomposto i miei conflitti interiori e ha ricondotto il mio ego in una misura umana accettabile, rendendomi conscio dei miei limiti e della mia imperfezione ma anche e soprattutto delle mie qualità.

Così ho potuto trasmettere e ricevere senza affanno notizie e informazioni di servizio, spingendo dolcemente il Gruppo a partecipare alla vita di A.A. e a conoscere meglio la sua struttura, le sue Tradizioni e il Manuale di Servizio, perché si mantenesse sempre vivo e in cammino.

Ora so che quel periodo è stato il momento di maggiore informazione e formazione del mio carattere. Attraverso piccoli sacrifici e rinunce, e con una paziente applicazione, sono giunto ad avere delle mie opinioni personali e ho elevato la capacità di ascolto e di immedesimazione.

Ecco, credo che fare il Rappresentante di Gruppo, e mettere in atto nel servizio i principi di A.A. (innanzitutto l'anonimato), sia stato il modo migliore per costringermi ad uscire dal manto sicuro del Gruppo e per cominciare a comunicare con il cuore disponibile a tener conto delle altrui esigenze, finendo per allargare enormemente la mia mente e i miei orizzonti di vita.

Quando questo servizio è terminato mi sono sentito come

privato di qualcosa, perché è stato proprio in quell'istante che ho percepito di aver compreso veramente il senso di quello che rappresentavo: un semplice strumento per favorire la circolazione delle idee e delle esperienze di A.A. nel Gruppo e di quelle del Gruppo in A.A. Ma ogni volta succede così, e anche questo l'ho imparato con il tempo, come ho imparato che in tal caso bisogna saper mettere ciò che si è appreso a disposizione di chi subentra nello stesso incarico, sempre che costui o costei lo desideri e lo richieda. E' in questo modo che si applica il principio della rotazione e che l'Associazione ha modo di non disperdere le risorse accumulate.

Sono convinto che l'esperienza maturata allora sia stata fondamentale per la prosecuzione del mio cammino di recupero e che continui a dare ancora adesso frutti insperati, dal punto di vista pratico e spirituale. E per questo sono grato.

Quali benefici possa aver ricevuto la coscienza del Gruppo dal quel mio servizio, invece, non saprei dire. Oggi,

quando partecipo anonimamente alle riunioni, vedo diversi servitori impegnati e attenti, vedo una corposa presenza di alcolisti in recupero, vedo ripetutamente nuovi ingressi, vedo l'esemplare sobrietà degli anziani, vedo un costante riferimento al Programma, vedo un'assidua e consapevole partecipazione del Gruppo all'attività di A.A. nel suo complesso, e mi sento sereno, perché se a quel tempo ho fatto un buon lavoro l'ho fatto per il mio benessere e se qualcuno se ne è giovato non è stato certo per mio merito ma per opera di qualcosa che è più grande di me e a cui affido la mia vita ogni giorno che viene.

Dunque noi di Alcolisti Anonimi siamo certi che esista una sola autorità ultima, "un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo".

Una Vita in A.A.

Alec - Area Piemonte

Vorrei premettere che quanto segue è solo ed esclusivamente quello che penso io e che non intendo in alcun modo essere critico, pungente o malevolo nei confronti di chicchessia. Si tratta solo di pensieri miei espressi a ruota libera.

L'altro giorno pensavo ai tanti anni trascorsi in Alcolisti Anonimi come AA "semplice" e come Servitore, chiedendomi che cosa io abbia realmente fatto per il mio prossimo da quando ho cominciato a vivere il Programma. Uso apposta quest'espressione anziché dire da quanti anni non bevo, convinto che il mio vero obiettivo in A.A. non sia stato solo stare senza bere, ignorando che il nostro amico alcol è sempre dietro l'angolo e che ricadere nel baratro è una possibilità per chiunque di noi anche dopo decenni; ma che intendeva mostrarmi come vivere in modo diverso, nuovo e tutto da sperimentare.

Ecco cosa forse ho tentato di fare per il mio prossimo in A.A.: essere diverso per stare meglio io in primo luogo e poi cercare di mostrare con l'esempio che una persona cambiata grazie al Programma può e deve aiutare il prossimo senza mai nulla chiedere in cambio, se non la comprensione e la condivisione della speranza in un futuro migliore. So che può parere ben poco, se penso a quante volte ho sentito parlare di "miracolati" da A.A. come se lo smettere di bere fosse l'unico fine, e che non si può cambiare la personalità e tanto meno la propria vita nei confronti del prossimo dentro e fuori di Alcolisti Anonimi. Certo, non è facile - impossibile, no davvero.

Credo si tratti della maggiore e più grave forma di cecità volontaria e facilona di cui sono in molti a soffrire. Sono cosciente d'essere un alcolista e che lo sarò sempre, ma

ciò non significa che chi era avaro non possa diventare generoso o chi non ragionava quando beveva a dismisura non possa [cosa che il Programma m'ha fatto capire assai chiaramente] cominciare a usare il proprio cervello e così via, con una moltitudine d'esempi che non mi pare il caso elencare qui.

Da anziano ultrasettantenne, mi chiedo quanti A.A. abbiano solo messo il tappo alla bottiglia per poi subito dopo tentare di portare il messaggio ad altri, dimenticando che non si tratta di responsabilità personale, ma di una seria e pesante responsabilità di A.A. tutta e che è l'Umiltà che deve essere la forza traente di tutti i nostri atti, riconoscendo che dobbiamo dare aiuto e sostegno alle moltissime persone più brave e capaci di noi e della cui maggiore abilità dovremmo sempre tener conto se vogliamo essere Alcolisti Anonimi degni di questo nome, pronti ad aiutare chi lo ha chiesto, essendosi dichiarato incapace di cavarsela da solo.

Con questo non voglio affermare che aver abbandonato l'

alcol sia cosa da poco; tutt'altro. Molto semplicemente si tratta di un primissimo passo che dovrebbe aiutarci tutti a diventare adulti pronti a prendere un posto degno di rispetto nel cosiddetto mondo esterno, cioè quel mondo reale "cinico e baro" nel quale ci troviamo a dover vivere tutti i giorni noi alcolisti, avari, intelligenti, cretini, ricchi o poveri che possiamo essere, ma pur sempre individui singoli e responsabili.

Ho anche pensato che questa limitazione a mero metodo anti-alcol che si è creata per definire il programma di A.A. possa in parte spiegare la ragione per cui sono relativamente pochi i nuovi venuti che rimangono nei nostri Gruppi italiani, rispetto al passato tanto recriminato da alcuni (ma pur sempre passato).

A mio modesto avviso ciò dipende anche dal fatto che nel nostro tanto "glorioso e irripetibile" passato c'era solo A.A. che si adoperava per salvare i tantissimi alcolisti italiani; oggi siamo circondati e talora addirittura sommersi da Cat, Sert, Enti, Associazioni e

altri che si occupano del problema, visto però dalla prospettiva dell'alcolismo piuttosto che da quello dell'alcolista, cosa che invece facciamo solo noi e che ci contraddistinguere dagli altri.

A ciò si aggiunga la difficoltà del nostro Programma, certo non fatto per chi vuole giocherellare con la propria condizione di alcolista per sgattaiolare via con rapidità senza pensare al proprio benessere e agli altri, ma per chi vuole veramente diventare ciò che mi

auguro che un giorno saremo tutti - adulti coscienti, nuovi e liberi dalle pastoie di qualsiasi genere - sia pure con l'alcol come primo obiettivo.

Ben venga chiunque voglia aggiungere qualcosa a queste mie riflessioni o dire che sono solo delle sciocchezze pensate da un vecchietto che ha tempo da perdere. Lo accetto volentieri; siamo liberi di esprimere ciò che pensiamo e risentirsi sarebbe solo una reazione da bambino alcolizzato.

Nota di redazione

Di seguito viene riportata la traduzione di un brano tratto dalle linee guida di AAGrapevine (pubblicate sul sito: www.aagrapevine.org).

“Che cosa non viene pubblicato nella rivista: poesie, preghiere, testi di canzoni, giochi, omaggi a singoli individui, materiale non inedito, tutto ciò che non è in relazione con A.A. o ciò che viola i principi di A.A.”

In considerazione del fatto che ultimamente stanno giungendo in redazione numerosi scritti relativi a poesie, omaggi a singoli, stralci di testi di letteratura non AA..., questo Comitato ritiene opportuno ribadire che Insieme in AA adotta, per quanto riguarda ciò che deve essere pubblicato, le stesse linee guida sin dalla sua nascita, alle quali dobbiamo continuare ad attenerci. Questo nel rispetto dell'unità di A.A. e nell'intento di fruire dell'esperienza trasmesse da “quelli di AAGrapevine”.-

L'inventario di Gruppo

Zona Adria - Area Puglia

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.

Quasi ogni AA potrebbe dirvi quali sono i nostri problemi di gruppo. Fondamentalmente riguardano le nostre relazioni tra di noi e con il mondo esterno. Includono i rapporti dell'alcolista con il gruppo, il rapporto del gruppo con Alcolisti Anonimi nel suo insieme, e il posto di Alcolisti Anonimi in quel mare tempestoso chiamato società moderna, nel quale al giorno d'oggi ogni essere umano deve naufragare o trovare un porto.

Estremamente importante è il problema della nostra struttura di base e del nostro atteggiamento verso le questioni sempre pressanti della leadership, del denaro, e dell'autorità. Il futuro può certo dipendere da come pensiamo e ci comportiamo su tali questioni controverse e da come consideriamo le nostre relazioni pubbliche.

Il nostro destino finale dipenderà sicuramente da quello che decidiamo di fare oggi riguardo a questi temi densi di pericoli!

Cosa faccio io, alcolista anonimo, quando voglio fare il punto sul mio recupero, difficoltà e problemi, gioie e conquiste? Cosa faccio quando credo di essere "in cammino" ma non riesco a vederne la direzione? Cosa faccio

quando voglio dare un nuovo orientamento al mio percorso e pormi nuovi obiettivi? Cosa faccio per correggere quei difetti che improvvisamente sento ancora vivi e pulsanti in me? Cosa faccio quando l'emotività riprende a travolger-

mi come un tempo o quando non riesco più a bloccare il caos dei miei pensieri? Cosa faccio quando tutto sembra andar male o quando tutto sembra andar (troppo) bene o quando sono immerso in una nebbia che mi nasconde a me stesso?

Mi fermo e rifletto, mi fermo e mi faccio qualche domanda, mi fermo e parlo con lo sponsor. Oppure telefono. Comunque mi fermo.

La più facile delle tentazioni sarebbe quella di dirmi di non preoccuparmi troppo, di non prendermi troppo sul serio, che la mia vita e il mio recupero in ogni caso vanno avanti da soli, che il processo di cambiamento è in atto ed è inarrestabile, che le cose andranno a posto da sole, i difetti spariranno da soli, i Passi si faranno da soli (a patto che continui a stare lontano dal primo bicchiere, certo), che il fatto di "essere in cammino" è già necessario e sufficiente, che in ogni caso "va bene così", che "tutto passa e si aggiusta", che il tempo è la "miglior medicina"...

Invece mi fermo e faccio un

inventario di quello che sono oggi, di quanto mi rimane ancora e sempre da correggere, di quello che ho rimandato o che mi sono rifiutato di affrontare, delle cose di cui oggi posso rallegrarmi, delle vittorie su me stesso che mi "devo" riconoscere, degli obiettivi che oggi mi devo porre per dare impulso al recupero, delle motivazioni che devo rinnovare trovandone sempre di nuove, dei miglioramenti che posso ancora e sempre apportare... Mi fermo e cerco di raccontarmi onestamente le cose sulla mia umiltà, sull'impegno, sulla buona volontà, tolleranza, apertura mentale, disponibilità verso gli altri, sincerità e coerenza. Mi fermo e cerco di raccontarmi onestamente le cose sul mio orgoglio, rabbia, invidia, rancore, pigrizia, interesse e tornaconto, sfiducia e disperazione, controllo e depressione, protagonismo e superbia... Mi fermo e cerco di valutare serenamente la mia situazione oggettiva: dov'è che sono ancora "in fuga", dov'è che l'impegno è scarso o inesistente, dove e quali sono i punti di frizione e

disagio... Quando mi fermo, sono un alcolista anonimo in azione mille volte migliore di quando agisco senza prima aver pensato. Oggi la mia azione può essere una azione meditata, una meditazione...

E il Gruppo? Il Gruppo, come me, è un insieme di uomini e donne in recupero, un insieme in movimento, un organismo in crescita che, come me, rischia di dare per scontato se stesso, la sua vita, il suo grado di recupero e sobrietà. La facile tentazione è quella che il Gruppo non si ponga più domande su se stesso, smetta di interrogarsi, non abbia o perda la consapevolezza di sé e di dove sta andando, che viva nell'illusione che il solo fatto di esistere sia già tutto, sia già sufficiente, che viva nell'autocompiacimento e nell'autoglorificazione e in quel "benvenuto" che di tanto in tanto viene dato al nuovo venuto... La facile tentazione è che il Gruppo, per distrazione o superficialità, per paura, orgoglio o compiacimento di sé, si limiti a esistere, a sopravvivere, privo o quasi di servitori, privo o

quasi di letteratura, privo o quasi di sponsorizzazione, di trasmissione del messaggio, di riunioni aperte... Per capire di cosa si sta privando e perché, è necessario che il Gruppo si fermi e rifletta. E' questo lo scopo dell'inventario di Gruppo.

Il Gruppo è un insieme di uomini e donne che mettono in comune esperienza, forza e speranza al fine di recuperare e di aiutare altri a raggiungere la sobrietà. E' un insieme che, se smette di crescere, ricade. Ricade in che cosa? Sicuramente ricade in tutte le trappole che sono pronte per me, singolo alcolista, quando smetto di farmi domande e di mettermi in discussione, dando il più come già fatto: la superficialità, il disordine, la litigiosità, il rancore, il pettegolezzo, il rimandare le cose da fare, il perfezionismo, la testardaggine, l'intolleranza...

L'inventario di Gruppo è lo strumento con cui il Gruppo si interroga sul proprio grado di sobrietà emotiva.

Un Gruppo A.A. è (dovrebbe essere) felice di conoscersi

come l'alcolista che ha iniziato il lungo cammino dentro di sé; è (dovrebbe essere) felice di migliorarsi correggendo i propri difetti di carattere (ogni Gruppo ha i suoi); felice di porsi continue domande sul suo stato di salute e sui problemi che incontra (ogni Gruppo ha i suoi), di sperimentare nuovi modi di stare insieme, di accogliere il nuovo venuto, di trasmettere il messaggio, di fare servizio e di sponsorizzare gli amici; è (dovrebbe essere) aperto alle novità e senza paura di esporsi all'esterno. L'inventario di Gruppo è lo strumento che permette al Gruppo di conoscere le proprie imperfezioni e qualità e di tentare di correggerle o migliorarle.

Il nostro Gruppo è il luogo in cui abbiamo imparato a riconoscerci come esseri umani deboli, fragili, imperfetti e desiderosi di migliorare. Il nostro Gruppo è il risultato anche di queste fragilità e debolezze. Anch'esso bisognoso di migliorarsi, di confrontarsi, di imparare a comunicare, di apprendere tutta una serie di qualità e valori di cui prima ignoravamo l'esistenza.

E' il luogo in cui abbiamo cominciato a praticare nuovi principi: l'accettazione della nostra impotenza umana (il nostro Gruppo si sente onnipotente, unico detentore della verità?), la capacità di ascoltare l'altro (il nostro Gruppo ascolta nel silenzio?), la tolleranza (il nostro Gruppo ammette la diversità delle opinioni?), l'apertura mentale (il nostro Gruppo è privo di pregiudizi?), l'impegno e la buona volontà (il nostro Gruppo si impegna con buona volontà verso i suoi membri e verso l'esterno?).

E' il luogo in cui abbiamo cominciato a smettere di vergognarci del passato (il nostro Gruppo si vergogna di sé o è felice di esistere e di farsi conoscere?) e di giudicare gli altri (il nostro Gruppo giudica i propri membri e le realtà del mondo esterno, dottori, sacerdoti, psichiatri, enti e associazioni?), smettere di voler controllare, dominare, manipolare o sottometterci (il nostro Gruppo è un luogo di libertà o di dominio ed autorità?), in cui ci sentiamo tutti uguali e anonimi (il Gruppo è spiritualmente ano-

nimo, soffre di protagonismo o di mancanza di azione?).

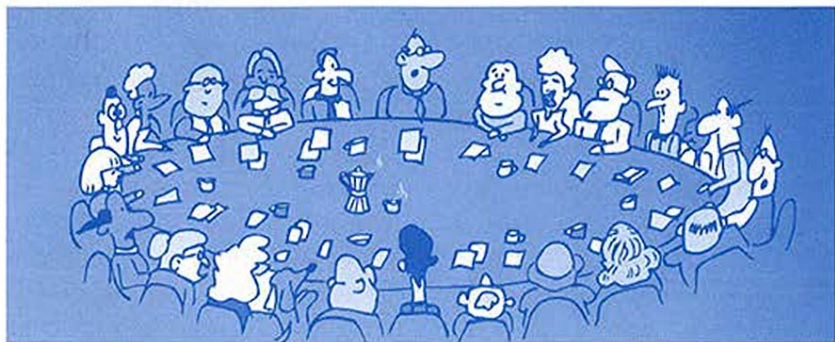
E' il luogo in cui abbiamo imparato a dare la nostra fiducia e ad affidarci, a fare ammenda dei nostri torti e a cercare di riparare i danni commessi, a meditare e pregare, ad applicare questi principi in tutti i campi della nostra vita.

L'inventario di Gruppo è lo strumento con cui il Gruppo può fare il punto sulla sua interiorizzazione del Programma e sull'applicazione dei principi spirituali.

E' il luogo, soprattutto, in cui abbiamo cercato di mettere in pratica le nostre Tradizioni, i nostri principi-guida riguardanti la costruzione dell'Unità e il confronto col mondo esterno. Il Gruppo che non si interroga sul proprio modo di vivere e

praticare le Tradizioni, rischia di essere un Gruppo privo di rapporti con le altre realtà del mondo (A.A. o non A.A.), un Gruppo chiuso in se stesso (per paura o per orgoglio), che ha scambiato l'autonomia per autosufficienza e indipendenza, la trasmissione del messaggio col "tenere la porta del Gruppo sempre aperta", la "non affiliazione" con la mancanza di collaborazione, l'anonimato con la segretezza e la clandestinità, la "mancanza di opinioni" con la mancanza di un confronto di qualunque tipo. L'inventario di Gruppo è lo strumento con cui il Gruppo può interrogarsi sull'applicazione delle Tradizioni.

L'inventario di Gruppo è lo strumento della sua crescita. E' lo strumento della sua libertà.





Vi voglio bene

Carissimi, ho lasciato il Raduno di Rimini 2007 in un modo davvero poco piacevole, e me ne scuso moltissimo. Ora mi sono ripresa e se il Potere Superiore lo vorrà sarò felicissima di rivedervi e di esprimere tutta la mia gratitudine più profonda.

Gli applausi che ho avvertito mentre lasciavo la Sala dei Congressi mi hanno affettuosamente accompagnato durante la corsa in ospedale, e mi hanno dato la forza di essere ancora una Alcolista Anonima.

Dopo la sobrietà alcolica questo è stato un grande altro miracolo che ho ricevuto e volente o nolente ho fatto partecipare anche voi.

Scrivi a :

. Insieme in A.A.

Via di Torre Rossa 35

00165 Roma

. E-mail: aaitaly@tin.it

. Fax: 066628334

Con un Grande Abbraccio vi saluto caramente dicendovi semplicemente: vi voglio bene .

Un Riminese mondo di bene.

Graziella - Area Liguria

Doppia fortuna

Ciao. Sono Claudio alcolista di Reggio Emilia.

Tre anni di servizio come coordinatore di zona trascorsi tra momenti più o meno belli.

Deluso per quelle riunioni poco condivise dai vari amici della zona. Ci sono stati anche momenti di gioia per quelle condivise, soprattutto quelle con temi a carattere spirituale. Avrei voluto fare di più, non è stato possibile. E' venuto a mancare l'aiuto da parte di coloro che al momento avevano dato la loro disponibilità ma col tempo, per un

motivo o per l'altro, è venuta a mancare. Al termine di questo triennio devo tirare le somme, vedere cosa è cambiato in me. Devo dire che c'è stata una grande crescita spirituale, devo una gratitudine immensa ad A.A. perché grazie al servizio mi sono accorto di essere ancora responsabile della mia vita capace di prendere decisioni importanti per la mia vita. La mattina, quando mi guardo allo specchio, non vedo più la persona titubante di una volta, ma una persona decisa e sicura come non mai.

In questi anni ho avuto due grandi fortune che vorrei augurare a tutti gli amici:

la prima è stata quella di avere un Potere Superiore che ha vegliato e continua a vegliare su di me.

La seconda: quella di avere avuto l'amicizia giusta e molto grande di una persona in particolare e di altri che mi hanno spronato e aiutato a fare quello che ho fatto in questi anni di servizio e sono stati, per me, fondamento di vita spirituale e materiale.

Auguro a tutti serene 24 ore.

Claudio-Area EmiliaRomagna

Gratitudine

Sono Novella e sono un'alcolista.

Sto leggendo il 1° numero di Insieme del 2007 e ringrazio tutti per le preziose testimonianze che mi aiutano a confrontarmi e a conoscere meglio me stessa. Ringrazio l'amico Sami per aver riportato alcune testimonianze degli amici che hanno avuto la fortuna di poter partecipare al mini raduno di Acquarossa Svizzera.

Erano anni che speravo di poterci essere. Mentre sto scrivendo mi commuovo e la mente mi riporta alla bellissima esperienza vissuta anni fa a Bellinzona Svizzera: una corriera carica di amici A.A. e Al.Anon pieni di entusiasmo, la voglia di stare assieme, di condividere nuove esperienze. Non lo dimenticherò mai.

Ringrazio gli amici che hanno partecipato riportando testimonianze sui temi della Slovenia, io l'ho vissuta anni fa la commovente riunione A.A. al lume di candela, la festa, l'allegria. E la neve. Quanta neve sugli alberi che luccicava alla luce del sole.

Mi ha fatto ricordare Sauris, il paese dove sono nata. Quanta nostalgia!

Invece sento una nota di tristezza pensando al Gruppo di Chiusaforte che rimane chiuso. Peccato.

Se penso a quante riunioni ho avuto la fortuna di partecipare sperando di poter essere di aiuto agli amici che avevano bisogno, ma che con la loro semplicità, mi hanno dato molto, li ricordo tutti con tanto affetto e gratitudine. Mi ritengo una persona molto fortunata e sento un'infinita gratitudine per tutta A.A. nel suo insieme.

Ho ricevuto tantissimo, non so se io ho potuto ricambiare ma so che c'ero con la mia presenza. Sento il senso di appartenenza ad A.A.

Adesso purtroppo, per motivi di salute non frequento le riunioni, ma col pensiero e il cuore ci sono.

Grazie A.A., grazie Potere Superiore, per aver avuto dalla vita molto più di quello che speravamo e che sto ricevendo sempre.

Vi abbraccio tutti

Novella - Friuli Venezia Giulia

Riflessione

Mi chiamo Marcellino e sono un'alcolista soddisfatto.

L'altro giorno mi sono chiesto: "perché non provo attrazione e stimolo per agire in qualche modo ecc. ecc?"

Non ho voluto cercarmi la risposta a tutti i costi per potermi così tranquillizzare ma ho preferito dare tempo al tempo potendomi interessare ad altri "accessori" che A.A. mi offre.

Leggendo "Riflessioni giornaliere", in un passaggio, mi è stata data la risposta (ecco perché si chiamano così) : "perché non leggi e non ti confronti con gli amici sia fisici che on line con spirito di umiltà invece che con insegnamenti, o suggerimenti".

Così mi sono comportato io, senza rispetto del programma, da me comunque scelto, e senza rispetto della libertà di pensiero altrui. E non ha funzionato.

Da lì è scoppiato tutto. Mi sono arreso e ho capito che Alcolisti Anonimi dà esperienze vissute, palpabili e, fortunatamente, anche scritte da molti amici che mi vogliono

bene, raccontando solo ed esclusivamente di se stessi, lasciando la libertà agli altri di trovarsi le risposte esatte e non di comodo, al contrario di come facevo io con la mia mente bacata. Mi sono accorto che mi comportavo come una goccia di olio nell'acqua, ma ora voglio far parte integrante dell'acqua. Ho trovato una grossa attrazione verso la letteratura e il gruppo ed ho capito che lo dovevo fare solo per me, pensare solo a me e lavorarci sopra con onestà e sincerità con me stesso. Solo così, senza dare insegnamenti e senza dire agli altri cosa devono fare, posso adoperare tutti gli "accessori" messi a disposizione nel modo giusto e forse suscitare negli altri quell'invidia buona che occorre per stimolare l'azione che può portare a sorridere con il cuore. Ecco, per me questo è il programma: attrazione e trasmettere benessere con gli occhi e lo sguardo.

Questo su di me ha funzionato e ringrazio chi ha avuto l'umiltà di farsi vedere con il suo sorriso. E' come se mi avesse detto: ce l'ho fatta io,

puoi farcela anche tu. Fidati ed affidati e, soprattutto, credici.

Grazie e buone 24 ore a tutti noi mandati mandati.

Marcellino - Friuli Venezia Giulia

Condivisione

Momenti di riflessione e Preghiera che vorrei condividere con voi cari amici di "Insieme in A.A."

Anche quest'anno mi trovo qui a Cesclans in un campo scout dove potrò passare un po' di tempo a riposo. Riposo fisico, morale, mentale e spirituale. Ringrazio Dio per questo, per tutto quello che ho ricevuto e che ricevo.

Il momento più magico è svegliarsi al mattino e ammirare lo spettacolo della natura: ho davanti a me il cielo di un azzurro terso, le splendide montagne, boschi, prati in fiore, il canto degli uccelli, l'odore della rugiada all'alzarsi del sole.

Ma quando mai, io, in tanti anni di buio dentro di me mi sono soffermata a guardare veramente? Questo è anche

merito della mia ritrovata sobrietà tramite il gruppo A.A. e il suo meraviglioso programma, che è semplice ma difficile per gente come noi, come me. Essere qui, per me, significa staccare un po' da tutto e da tutti, trovare spazio e tempo solo per me, per conoscermi meglio, per cercare di migliorarmi, di accettarmi, correggere le mie deficienze con l'aiuto di Dio.

Essere qui non significa scappare dalle responsabilità ma solo trovare un po' di forza in più. Sto cercando di essere qui con la testa, anche se sento la mancanza dei miei familiari soprattutto quella di mio nipote Riccardo il quale mi vuole, e io a lui un gran bene. Ho capito che io non sono poi così indispensabile e ho il dovere di salvaguardare la mia salute, prendermi cura della mia persona adesso che sto cercando di imparare a volermi più bene, con l'aiuto di Dio.

Un amico di un gruppo, in una testimonianza, disse: "non prendiamoci troppo maledettamente sul serio", non essere troppo duri con se stessi.

Ma c'è un tempo per ogni cosa: c'è un tempo per amare, per sognare, per crescere, assumersi la responsabilità delle proprie scelte, giuste o sbagliate che siano, accettarle. Mettere e dare alle cose, alle situazioni, il suo giusto valore con un po' di equilibrio.

Ma poi ci sono cose che non si possono più fermare perché non c'è più tempo ed è tutto nelle mani di Dio.

Io mi ritengo una persona molto fortunata per essermi ritrovata con l'aiuto del gruppo, dei gruppi, degli amici di cui sento molto la mancanza. Sento anche una profonda gratitudine ad A.A. nel suo insieme.

Auguro serene 24 ore

Un'abbraccio Novella

Gioisco ogni giorno

Sono Rosaria alcolista, ciao a tutti.

Ricordo il primo giorno che mio figlio mi ha portato a far parte di questo gruppo, avevo paura e ero un po' imbarazzata, non conoscendo nessuno. Stare insieme a voi, parlare dei miei problemi, mi ha aiutata molto.

Sono contenta che esista questo gruppo, ci ho trovato persone meravigliose, unite per cercare di superare il problema dell'alcol. Io vi considero la mia seconda famiglia. Gioisco ogni giorno perché, ascoltando le vostre testimonianze ho vinto la mia prima battaglia, mi sono risvegliata a una nuova vita, come fa riferimento la lettera di Bill, riconosco i miei fallimenti. L'alcol ti allontana da tutti, si perde il rispetto di se stessi, io ho ricevuto il dono del risveglio, della sobrietà. Mi rendo conto che posso di nuovo sorridere e abbracciare i miei cari, avere di nuovo una famiglia e di questo sono orgogliosa e cercherò di prolungare questo dono all'infinito. Devo ringraziare il Potere Superiore dell'esistenza di questa associazione e che ha illuminato mio figlio così che lui mi ha portata qui, in mezzo a queste persone meravigliose.

Un caro grazie a tutto il gruppo che mi ha guidata per la giusta via verso la sobrietà e il raggiungimento del primo anno di sobrietà.

Rosaria - Area Sicilia

La nostra piazzetta

Da nove Raduni provo, con meraviglia, le stesse emozioni, ma sempre più forti.

Non c'è distanza materiale che mi separa dai miei amici in A.A., basta entrare in questa piazzetta salutare un amico che non vedo da un anno e mettersi a parlare come se niente fosse, ci siamo lasciati appena ieri.

Tutto questo a riprova del fatto che la condivisione porta alla magia del riscoprirsi.

Che se desideri essere accanto a qualcuno che ami, anche se lontano, ci sei già vicino.

Che faccio parte di un tutto a cui ho donato con il cuore la mia esperienza e il solo averla donata mi fa dire semplicemente grazie, ho ricevuto anch'io!

Festa del Gruppo e compleanno

Carissimo "Insieme in A.A." queste mie poche parole, vogliono essere un ringraziamento a tutti coloro che, con la loro presenza, hanno contribuito a far sì che la festa del mio compleanno e del gruppo

Rucellai abbia avuto quel successo di presenze e di argomentazioni che ha ottenuto.

Era già molto tempo che volevamo svolgere una riunione con il tema di discussione "La Paura". Quale migliore occasione di una riunione aperta! La presenza di tre medici e di una operatrice del centro alcolologico integrato sono stati poi la ciliegina che finisce di guarnire questa bellissima torta fatta di tante persone.

Ognuno ha potuto parlare delle proprie paure, la più grande forse è la paura di rimanere soli, non avere nessuno con il quale condividere la vita, è ossessionante.

Poi qualcuno ha parlato che adesso c'è A.A. Non si può essere soli a meno che non lo si voglia. L'intervento di tante persone aveva poi alla fine la certezza che il programma, l'unità di gruppo, il fare gruppo, sentirsi utili a qualcosa o qualcuno, toglie quella paura che, per molti anni ha attanagliato il cuore di tanti di noi.

La paura, nell'alcolismo, comincia molto presto e si fa sentire con tutta la sua nega-

tività. Ricordo che ogni volta che sentivo questa paura c'era sempre un episodio del quale non potevo essere fiero, anzi spesso ero coinvolto in azioni che mi lasciavano un certo amaro dentro e da lì cominciava la paura prima in modo non violento poi venivo sbattuto con una violenza che non si fermava più.

Giorni interi con l'angoscia, andare a letto e non dormire con questo peso sullo stomaco, alzarsi e cercare di dormire sul divano o sulla poltrona, ma tutto inutile, vano, l'unico rimedio rimasto, l'alcol, che mi rilassava per breve tempo, poi, peggio di prima. Allora ancora alcol fino a dormire ma senza riposare quel dormire sudato, agitato pieno di sogni strani somiglianti ad incubi.

Se qualcuno, in un momento di lucidità, mi avesse chiesto di che cosa avevo paura, non avrei saputo rispondere. Tutto mi tormentava, mi opprimeva, mi azzerava.

La paura poi era in continuo aumento progrediva con la malattia dell'alcolismo fino ad arrivare ad un punto nel quale rispondere al telefono,

lavorare, tornare a casa, affrontare la famiglia, tutto era diventato un tormento tutto mi procurava ansia e paura. La vita era diventata impossibile l'alcolismo mi uccideva, la paura mi stringeva la gola fino a farmi soffocare, il giorno volevo che fosse notte e la notte che fosse giorno. In queste condizioni si fa presto a toccare il fondo, l'ho anche raschiato.

Continuare a bere era diventata una cosa impossibile, sarei morto. Ma forse la morte mi avrebbe liberato da tutto ciò che mi tormentava.

Sono stato liberato da tutte le paure, ma non è stata la morte, bensì la vita.

A.A. mi ha insegnato a vivere, non esistono suggerimenti migliori di quelli che ogni giorno ridanno i miei Passi e le mie Tradizioni.

Le paure, cosa sono? Non esistono più. Se una cerca di affacciarsi, una telefonata la elimina immediatamente, oppure il gruppo la cancella, basta condividerla perché non esista più. Questa è vita e voglio viverla a pieno ventiquattro ore per volta.

Mauro - Area Toscana

Un'esperienza straordinaria

Sono Giuseppe e sono un alcolista. Ho intrapreso la mia esperienza in A.A. da poco tempo, forse per questo resto tanto colpito dalle esperienze straordinarie che sto vivendo.

Dopo lunghi anni trascorsi come alcolista attivo, l'alcol era l'amico con il quale festeggiare le vittorie ed il rifugio per i momenti bui, alcuni mesi or sono ho dovuto prendere atto che la mia vita era oramai divenuta incontrollabile a causa di quella che ora so essere una malattia incurabile, progressiva e mortale.

Smettere mi sembrò oltremodo semplice; peccando di superbia ed arroganza, iniziai a non partecipare alle riunioni ed a trascurare la letteratura. Puntuale fu la mia ricaduta ed altrettanto puntuale fu la risposta alla mia nuova richiesta di aiuto da parte dei miei amici A.A.

Il nuovo approccio è diverso, improntato su una più profonda crescita spirituale, al frequentare il gruppo puntualmente e leggendo tanto con

una costante e paziente sponsorizzazione.

Ho partecipato il 23 e 24 Giugno al mio primo seminario - i temi sono stati "Il percorso spirituale dei Tre Legati" e "Cambiare e crescere attraverso il Programma" - organizzato proprio dall'Area Basilicata, ed è stata un'esperienza straordinaria!

Conoscere tante persone nuove, straordinarie ed uniche come me, provenienti da ogni parte d'Italia. Avere la possibilità di esprimere davanti a tutti le mie sensazioni ed emozioni e riconoscere nei loro sguardi comprensione e solidarietà.

Sento di aver attinto tanta forza da questa occasione così speciale; molte parole iniziano ad avere un significato nuovo e positivo, umiltà, empatia, pazienza attiva.

Con l'aiuto del Potere Superiore e dei miei Amici A.A. mi sento più forte e forse un po' più vicino ad assaporare la vita ogni giorno.

Giuseppe - Area Basilicata

Pensieri condivisi

Ciao a tutti, sono un'alcolista in recupero e vorrei condividere con voi questi miei pensieri.

In questo momento mi sono presa una pausa dal lavoro quotidiano per pensare al percorso che ho fatto fino ad oggi dal mio ingresso in A.A.. Non è molto, soprattutto non è come vorrei, specialmente per quanto riguarda il mio carattere, ovvero i miei atteggiamenti.

Il metodo di A.A. mi insegna a modificare gli eccessi di rabbia, di presunzione, di troppa sicurezza di me stessa, ma non sempre mi è facile seguirlo. Troppo spesso agisco d'impulso invece dovrei contare fino a dieci prima di parlare o di agire. E pensare che tutto questo mi ha rovinato la vita e, di conseguenza, l'ho rovinata agli altri.

Comunque posso dire di essere contenta di essere in A.A., perché sto imparando giorno per giorno a fare Servizio e, anche se non è facile, è molto gratificante per me (ed io lo faccio prima di tutto per me).

Fare servizio mi dà la possibilità di confrontarmi con gli altri, ascoltando le ragioni e le opinioni altrui, e anche se non le condivido (a volte succede) le accetto se sono giuste e costruttive per A.A. e quindi per tutti noi.

Sono anche consapevole di far parte di una grande famiglia, che, accogliendomi quella prima sera, non mi ha chiesto niente, non mi ha giudicato, consigliato o imposto qualcosa, ma mi ha dato subito la speranza di potercela fare un giorno alla volta. Di potercela fare non solo a mettere il tappo alla bottiglia, ma a trovare la gioia, l'autostima e per questo sento tanta gratitudine verso il Potere Superiore per avermi fatto incontrare Alcolisti Anonimi. Ti abbraccio grande Famiglia e serena ventiquattro ore a tutti.

Un'alcolista - Area Toscana

Abbandono l'orgoglio

Abbandono l'orgoglio e la vergogna: ho trovato il coraggio di conoscere veramente chi sono io.

Con molta fatica e a mente serena sono riuscito a capire il male che ho procurato a me e a chi mi vive attorno. Non stavo bene. Frequentando A.A. ho capito di essere stato vittima dell'alcol.

Grazie all'Associazione che frequento da alcuni mesi sto iniziando a riscoprire quell'amore che in tutti questi anni è stato celato dalla malattia delle dipendenze (alcol e droghe).

A 13 anni la mia prima bevuta, ero ingenuo e facile a lasciarmi convincere che quella sarebbe stata la strada che avrei seguito per vari anni.

Adesso ho 38 anni e grazie ad un Potere Superiore sto lasciando alle spalle il mio passato, per vivere una vita fatta d'amore umile, ma sincero.

Gianni- Area Emilia Romagna

Quando finì la festa... Cominciò la sua vita.

Sono entrata a far parte del gruppo "AA" il 22 giugno c.a. per accontentare le mie figlie niente di più. Dentro di me c'era paura e vergogna, vergogna di essere giudicata; non sapevo cosa sarebbe

successo. L'accoglienza da parte del gruppo è stata cordiale ed affettuosa. La serata era in mio onore. Ho ascoltato le testimonianze degli astanti ma il mio stato d'animo non era disposto ad accettare. Tra me dicevo: "Sì, sì va bene, parlate pure, tanto io non sono uguale a voi" Quando è arrivato il mio turno ho farfugliato due parole; non vedevo l'ora di tornare a casa e lasciare quel gruppo di "squinternati". Quando ci siamo alzati, mi sono detta "meno male è tutto finito" invece con mia grande sorpresa le mani di tutti i presenti comprese le mie, si sono unite una all'altra, per recitare la preghiera della serenità. Un calore mi ha pervaso il cuore: da quel giorno ho sempre frequentato il gruppo e non ho più toccato alcol. Ho avuto la fortuna di partecipare al raduno di Rimini. Mamma mia, quanta emozione! Si dice che gli ubriaconi bevono come delle spugne, io ho riempito la mia spugna con le testimonianze per tutto il tempo del raduno. Mi pareva che alcuni amici, durante il racconto del loro vissuto, mi

cercassero con lo sguardo per dirmi "non sei sola, c'è sempre un amico che ha avuto un'esperienza uguale alla tua". Erano tutti miei sponsor. Ora non devo altro che strizzare la spugna ed iniziare con onestà e volontà a fare pulizia nella mia anima. Il raduno di Rimini mi ha fatto capire che il cammino, per il raggiungimento della mia sobrietà, è lungo ma non impossibile. Grazie A.A., grazie al Programma, grazie al gruppo di appartenenza che mi ha accolto e grazie al mio sponsor, (che pur avendo alle spalle molti anni di sobrietà non dimentico sia un A.A.) che a tutt'oggi mi sostiene e mi incoraggia laddove ho dubbi e incertezze.

Voglio concludere questa mia testimonianza riportando la didascalia scritta sulla copertina del film "28 giorni" che dice:

Quando finì la Festa ...

Cominciò la Sua Vita ...

Per me è stato così.

PS: Un grazie a tutta la redazione e buone 24h, a tutto il mondo di A.A. vi voglio bene
Lucia. Area Lombardia

Se ancora non lo hai fatto, sbrigati a farlo!

Cosa devo fare?

**Che domanda!? Ma l'abbonamento ad
Insieme in A.A. per il 2008!!!**

Ma come devo fare?

**Versando solamente DICOTTO EURO
sul c/cn° 74028002 intestato a Insieme in A.A.**

**Corro subito ad abbonarmi...
alla nostra RIUNIONE SCRITTA !!!**



AUGURI !!!

Gennaio

1985	SAN FREDIANO	Firenze	Toscana
1987	TERRASANTA	Ventimiglia (IM)	Liguria
2005	VIVERE SOBRI	Gello - Pontedera	Toscana
1981	LIZZANA	Trento	Trentino Alto Adige
2005	FIDENZA	Fidenza	Emilia Romagna
2000	SPERANZA	Guastalla (RE)	Emilia Romagna
1990	MUGGIO'	Muggiò	Lombardia
1997	SERENITA'	Sampierdarena	Liguria

Febbraio

1986	IL FARO	Livorno	Toscana
1989	LE CURE	Firenze	Toscana
1981	TRENTO	Trento	Trentino Alto Adige
1986	GIRASOLE	Milano	Lombardia
1992	INCONTRO	Vigonza	Veneto
1994	VIVERE	Lecce	Puglia

Marzo

1990	PRIMAVERA 90	Pieve a Nievole	Toscana
1995	VIVERE	Cortona (AR)	Toscana
1979	UDINE 1	Udine	Friuli Venezia Giulia
1989	BIELLA	Biella	Lombardia



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 numero:

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 similare 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.**



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