

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXX n. 4 Bimestrale

4-2010



Sped. in abb. post. - Art. 2 - Comma 20 - L. 662/96 - Filiale di Roma



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 recuperare dall'alcolismo.

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

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

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

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

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: Alberto Tagliavini

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 - Settembre 2010

Telefono e fax. 06.6530467 - E-mail: segreteria@citynuova.it

Che cosa è Insieme In A.A.

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

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

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

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

... Anonimato che, questa nostra rivista ci regala a piene mani: scrivere le nostre esperienze.

Sommario

La nostra Rivista

4 AA Grapevine - Insieme in A.A.

Benvenuto

6 A.A. - Alcolisti Anonimi

8 La mia vita...

Programma

11 Preghiera della vita

12 Attrazione e non propaganda

18 Non posso giudicare

21 30 anni del Gr. Stella di Potenza

Storia di AA Italia

23 Le origini del Gr La Rinascita

Raduno di AA Italia 2009

26 I giovani in AA

75 anni di A.A.

32 Lettera del Segretario Nazionale

XXVI Raduno di AA Italia

34 Recupero, responsabilità
e fiducia in AA

Universalità di A.A.

36 Ad Hannover col nostro Tappeto
Magico

39 Manteniamola semplice

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

Noi & noi

40 Modi di dire in AA

43 Dall'osteria al Gruppo

Momenti di Riflessione

45 C'è una strada...

47 Cos'è la serenità

Noi e gli altri

49 L'alcolismo visto da un liceale

Torre Rossa

52 Un Dodicesimo insolito

53 Perché è importante leggere

55 Accettazione

56 Il mio primo compleanno

56 Vale la pena esserci

Pausa caffè

58 Insieme in... sana allegria

Compleanni

60 Augurilli

Scheda

63 Linea Editoriale

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?

senza timore di essere conosciuti e riconosciuti.

Non devo mai pretendere che il mio protagonismo prenda il sopravvento sull'umiltà, nel momento che coltivassi il desiderio e la speranza che il mio scritto sia per forza pubblicato..."

(da una vostra testimonianza)



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

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo Insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

**I brani di commento sono tratti
dal Linguaggio del cuore**

AA Grapevine



Oggi ci sono centinaia di centri che spandono la loro calda luce sulle vite di migliaia di persone, illuminando le buie secche dove giace senza forze chi si é arenato ed é senza speranza: fasci di luce che già si allungano verso le nostre teste di ponte in altre terre.

Adesso c'è a casa un'altra rischiarante fonte di luce: questo piccolo giornale chiamato Grapevine.

Che i suoi raggi di speranza ed esperienza possano sempre cadere sul corso della nostra vita in AA, e un giorno illuminare ogni angolo buio del mondo degli alcolisti.

Le aspirazioni dei suoi redattori, di coloro che vi scrivono e dei lettori potrebbero essere perfettamente espresse con le ultime parole di "Una prospettiva per voi":

"Abbandonatevi a Dio così coma voi lo concepite. Ammettete i vostri sbagli a Lui e ai vostri compagni. Sgombrate le macerie del vostro passato. Date liberamente ciò che avete trovato e unitevi a noi. Saremo con voi, nella Fraternità dello Spirito, e incontrerete certamente alcuni di noi mentre percorrerete a fatica la Strada di un Destino Felice. Che Dio voglia benedirvi e proteggervi fino ad allora".

Bill



Insieme in A.A.

Aprire un nuovo numero di Insieme in AA, la nostra “riunione stampata”, è sempre un momento emozionante, perché, nel nostro intimo, anche se non ce ne rendiamo conto, c’è sempre la speranza di trovare la testimonianza fatta su misura per me.

Inizialmente, specie i primi anni, molti di noi, aprivano la rivista e correvano subito all’indice per vedere se era stata pubblicata la propria testimonianza, o per vedere se c’era la testimonianza di qualche amico di nostra conoscenza.

Col passare del tempo, però, la maturità acquisita, ci ha fatto capire che non doveva essere la curiosità il motivo della lettura della nostra rivista, ma bensì lo scoprire quello che c’era di più adatto per noi e per la nostra crescita spirituale.

Se la Letteratura ufficiale è il “cibo” della nostra mente, la “teoria” che si doveva applicare per vivere bene il Programma dei Dodici Passi, le testimonianze contenute nel nostro Insieme in AA non sono altro che la “pratica” messa in atto, la dimostrazione vivente di come andava vissuta la Letteratura, di come dovevano essere vissuti i Passi, le Tradizioni, i Concetti. Quindi un aiuto pratico al nuovo venuto che di Letteratura proprio non capiva ancora nulla.

Riconoscenti per la sobrietà raggiunta, facciamo nostro l’impegno di leggere e diffondere il nostro “Insieme in AA”, che, anche se subisce dei ritardi nella consegna, le testimonianze in esso contenute rimangono intatte nel tempo anche dopo molti anni, e sono sempre di una incredibile attualità, e, molte volte, sono la salvezza di chi sta per riprendere il bicchiere in mano, o il sollievo di chi soffre su un letto di ospedale.

Il Comitato di Redazione

A.A. - Alcolisti Anonimi

**Per cominciare,
un risveglio spirituale
è il nostro mezzo
per trovare la sobrietà.**

**E, per noi AA,
la sobrietà vuol dire
la vita stessa.**

**Sappiamo che
un risveglio spirituale
é la chiave per
sopravvivere**

**all'alcolismo,
e che per la maggior
parte di noi**

é l'unica chiave.

**Dobbiamo avere tale
risveglio o moriremo.**

Sono un alcolista. E' difficile parlare di Alcolisti Anonimi a chi si trova nella spirale dell'alcol e non riesce ad uscirne perché non conosce l'Associazione; chi, come me, ha il privilegio di farne parte, trova arduo esprimere

a parole quei concetti che si concretizzano nel dono spirituale che ha ricevuto: Sì, ... Spirituale (non necessariamente religioso) perché il Gruppo non dà niente di materiale; mette a disposizione di chiunque lo desideri un'infinità di strumenti spirituali adatti a risolvere i problemi concreti della vita, gli insegna a servirsene anziché nascondersi.

Ricordo, come fosse oggi, il giorno del primo incontro con A.A.. Ero carico di vergogna, avevo paura e non sapevo di chi e di che cosa!

Ero cosciente di aver perduto la mia dignità, ma avevo un grande desiderio: desideravo, volevo con tutte le mie forze, ammettere di bere esageratamente. Avevo provato altre volte e non ero riuscito a rimanere astinente per più di qualche giorno; eppure, a dispetto dell'evidenza, ammettere la mia sconfitta nei riguardi dell'alcol non è stato facile.

Ero andato al Gruppo per questo, ma avevo tanta rabbia, e prima di entrare mi chiedevo in continuazione com'era possibile che io non potessi essere un bevitore come tanti.

La risposta è stata impietosa:
"ero un alcolista",

perché non riuscivo a controllare il mio bere.

Al Gruppo A.A. mi sono trovato in mezzo a persone che non mi criticavano, non mi giudicavano, mi capivano. Con i suggerimenti e le proprie esperienze, il Gruppo mi ha

fatto capire che l'alcolismo è una malattia progressiva, incurabile e mortale; mi è stato fatto notare che se pensavo di essere un alcolista e desideravo star bene, dovevo ammettere di bere sostanze alcoliche.

Ero curioso perché quelle persone mi sembravano essere serene e tranquille, forse anche felici.

lo mi chiedevo: "Come diavolo hanno fatto?". Ero convinto che l'alcolista fosse quella persona descritta nelle vignette; il classico barbone, stravaccato dietro l'angolo che chiedeva l'elemosina per poter farsi un bicchiere; ho dovuto ricredermi.



Nei Gruppi di A.A. ho conosciuto uomini e donne, giovani e meno giovani, di tutte le categorie, ma con lo stesso problema: "L'alcol".

Mi è stato detto, se vuoi continuare a bere è affar

tuo, se desideri smettere e da solo non ce la fai, allora è affare nostro.

E così è stato, ho riposto fiducia in quelle persone ed insieme a loro ho intrapreso la strada verso la sobrietà, quel gruppetto di sconosciuti hanno raggiunto lo scopo, sono convinto che solo un alcolista può aiutare un altro alcolista!

La mia vita è cambiata ...in meglio

Federica - Area Veneto

Arrivano allora i Dodici Passi per il recupero, che lo portano a un cambiamento di personalità.

Il nuovo, prima in pezzi, si sente rimesso in sesto; dice che ora gli sembra di essere tutto intero.

Comprendiamo esattamente quello che vuole dire, poichè descrive la condizione di essere un tutto; parla di unità personale.

Sappiamo che deve lavorare per mantenerla e che non può rimanere vivo senza di essa.

Ho scritto queste righe perchè a causa dell'emotività e dell'emozione mi sarebbe difficile trovare le parole adatte per esprimere la

mia immensa gratitudine verso i Gruppi A.A. ed Al-Anon.

Vivevo in una specie di apatia, di alti e bassi, ansia, paura, incertezza, ma non facevo nulla per uscirne. Credo che io non volessi farlo, era preferibile adagiarmi, vivere al di fuori della realtà.

La vita è stata molto dura per me, tante sofferenze, perdita di mia mamma che cercavo di superare ribellandomi contro Dio e il mondo intero e il rifiuto della vita stessa. Sono caduta in depressione, assumendo psicofarmaci.

Avevo perso la fiducia in me stessa, mi sentivo una nullità, autostima zero, la mia volontà era nulla, non avevo più forza di lottare, mi era difficile vivere, volevo solo morire. Ancora sofferenze, altre prove che io non ero in grado di gestire.

In quel periodo incontrai l'a-

mico alcol che mi prese per mano e mi condusse dove voleva lui.

Mi teneva stretta, era abile, astuto, prometteva ed io ci credevo.

Una vita fatta di liti in famiglia, dissapori nei rapporti sociali, una vita in preda alle ansie, alle paure con un solo pensiero nella mia mente ormai contorta e deformata dal continuo ingurgitare alcool. Avevo perso la mia dignità, il senso della felicità, stavo perdendo gli affetti più cari, quelli dei miei famigliari, avevo perso la tranquillità, ormai la mia mente era offuscata da quel demonio di alcool. Mi resi conto che ero caduta in fondo, che non ero in grado di bere un bicchiere senza far seguire al primo il secondo ... il terzo ... il quarto e nonostante ogni mattina mi alzavo dicendo BASTA con la speranza di riuscire a smettere, credetemi le scuse non mancavano per riprendere ogni volta in mano la bottiglia. Mi guardai allo specchio e vidi l'immagine di una donna che aveva bisogno di aiuto. Approdai prima al Parco dei Tigli a Teolo (PD) ove conobbi

Fausto, un amico, poi al gruppo di A.A. ed Al-Anon di Sandrigo distrutta nel corpo e nell'anima.

Della prima sera a parte aver passato la porta ed essermi seduta, credetemi non ricordo nulla tranne una forte amicizia vera, sincera, calore, amore, forza e sostegno che mi trasmettevano quelle persone che non avevo mai visto. La seconda sera mi sedetti in fondo alla stanza e piansi per tutta la durata della riunione perché la sera precedente avevo bevuto. Mi sentii come se avessi tradito la fiducia di quelle persone che mi avevano trasmesso tanto senza giudicarmi e senza chiedermi niente.

Così, quel venerdì 18 dicembre 2009 scattò dentro di me qualcosa che mi diede la forza di aggrapparmi fiduciosa a quelle mani tese di tutto il gruppo e con le quali ho intrapreso un nuovo cammino di rinascita.

Non mi sento più sola, ho ritrovato la mia famiglia e ho tanti amici A.A ed Al-Anon che mi vogliono bene e che io ricambio.

Da quando sono entrata in

Alcolisti Anonimi la mia vita è cambiata ... in meglio.

Di questo devo ringraziare per primi Bill e Bob che hanno fondato la nostra associazione, il Programma e le 24 ore, Fausto che mi ha fatto passare quella fantastica porta, il gruppo che con il suo amore mi ha aiutato e continua a sostenermi sulla strada verso la Sobrietà.

Sobrietà che significa ritornare a un nuovo stile di vita ma per fare ciò dobbiamo frequentare assiduamente le riunioni di A.A. perché la frequentazione è l'unica vera chiave per aprire la porta dall'allontanamento dall'alcool e arrivare alla serenità.

Il mio cuore si tranquillizza quando davanti ai miei occhi appaiono i volti sorridenti de-

gli amici che ho intorno: gli stessi con cui sto condividendo il cammino in A.A. e che saranno sempre pronti a sostenermi e a darmi una mano.

Come vado al Gruppo sento tutta la tristezza, tutte le preoccupazioni e le beghe mentali sciogliersi come neve al sole. Un senso di calore mi riscalda.

Vi voglio bene non solo per quello che siete ma per quello io sto diventando da quando sono con voi.

Ora ho gli strumenti, l'importante è non dimenticarli mai.

Assaporo le giornate e sopporto pazientemente il male, perché noi siamo morti al passato e non ancora nati al domani.

“Sono lieto che tu stia per provare quel nuovo lavoro. Ma accertati che tu stia solo per ‘provare’. Se ti accosti al progetto con questo atteggiamento; “Io devo avere successo, io non devo fallire, io non posso fallire”, allora praticamente garantisci l’insuccesso, che a sua volta garantirà una ricaduta nell’alcol.

Ma se consideri l’avventura solo come un esperimento costruttivo, allora tutto dovrebbe andare bene”.

Preghiera della vita

A vent'anni avevo una sola preghiera:

“Mio Dio, aiutami a cambiare il mondo, questo mondo insopportabile, invivibile, di una tale crudeltà, di una tale ingiustizia”.

E mi sono battuto come un leone.

Dopo vent'anni, poche cose sono cambiate.

Quando avevo quarant'anni avevo una sola preghiera:

“Mio Dio, aiutami a cambiare mia moglie, i miei figli, la mia famiglia e i miei parenti”.

E mi sono battuto come un leone. Ma, a tutt'oggi, neppure la mia famiglia e i miei parenti, anche i più stretti, non sono diversi da come erano una volta.

Ora sono vecchio e ho una preghiera soltanto:

“Mio Dio, eccomi qui a chiederti di darmi il tempo: aiutami a cambiare me stesso ...”.

E mi sto impegnando con umiltà. Ed ecco che il mondo cambia intorno a me... Se avessi incominciato da giovane...



Attrazione e non propaganda

**Grande modestia e umiltà
sono richieste
a ogni AA per il suo
recupero permanente.
Se queste virtù sono
bisogni così vitali
per il singolo, devono
esserlo anche per AA
nel suo insieme.**

**Il principio
dell'anonimato di fronte
al pubblico può, se lo
prendiamo con la
dovuta serietà,
garantire per sempre al
movimento degli
Alcolisti Anonimi
queste qualità integre.
La nostra politica delle
relazioni pubbliche
dovrebbe fondarsi
soprattutto sul principio
di attrazione e
raramente, se non mai,
su quello della
propaganda**

Sono entrato in A.A. qualche anno fa. Sono stato aiutato ad accettare che la mia vita era divenuta ingovernabile e per questo accettare la mia condizione di uomo bisognoso.

E questa è la mia condizione di uomo: bisognoso per natura.

Ma oltre a questo ho accettato anche che il tempo del mio alcolismo attivo mi ha portato ad essere una persona inquieta, cioè una persona che non ha trovato la sua felicità e il compimento della sua vita.

Ho sempre cercato qualche cosa che mi desse felicità e il senso di completezza nella vita, ma non l'ho mai trovato, questo mi ha portato a passare da un bicchiere all'altro, il problema della vita non l'avevo risolto, perché non avevo trovato il posto dove potevo veramente fermarmi e

gioire di quello che avevo. Ebbene, è un segno questo della mia esistenza umana, come esistenza inquieta, che passa dal bisogno e dal desiderio alla soddisfazione, ma poi dalla soddisfazione riparte con il desiderio e con il bisogno; la soddisfazione non è mai definitiva, il bisogno ricomincia, e ricomincia la ricerca, l'ansia e l'incertezza e di conseguenza il bisogno di bere.

Anche dopo i primi tempi di astinenza, al di là dei doni materiali e concreti, mi mancava qualcosa e son dovuto riuscire a percepire che esisteva un dono di Dio, per come Lo posso concepire, e questo si concretizza nel vivere in modo pieno l'esperienza di Alcolisti Anonimi, e chiaramente il Programma.

Ci sono i doni materiali, che sono il cibo, il successo, la ricchezza, il potere, il consenso,... e credo anche l'astinenza. Tutte queste cose di per sé non sono negative, non c'è un mio giudizio negativo!

Alla fine hanno tutte una loro radicale bontà.

Per me si è trattato di riconoscere che non ci sono solo

doni materiali, e che questi non sono capaci di soddisfarmi, e che nei confronti dei doni materiali io, uomo e alcolista, vivo quella dinamica di bisogno, di soddisfazione, e bisogno di nuovo; quindi un'inquietudine che non trova mai pace.

Sant'Agostino scriveva del cuore dell'uomo come un cuore per definizione inquieto, cioè che le cose materiali non riescono a calmare e soddisfare.

Quindi, attraverso il rapporto con il Programma è possibile per me, Alcolista Anonimo, stabilire una relazione effettiva con il mistero di un Potere più grande di me, capace di riportarmi alla ragione, cioè con la sorgente ultima e normale della mia Vita.

La Vita è la vita spirituale, cioè la vita che contiene in sé tutto il necessario, e quindi riempie il mio desiderio e mi completa come uomo.

Dunque, questa Vita che si può raggiungere attraverso il Programma, credo sia il dono fondamentale che A.A. fa a noi, alcolisti anonimi, attraverso l'accettazione dell'ingovernabilità della nostra vita, e

l'appartenenza forte al Programma, e per questo l'affidarci a Dio, per come ognuno Lo concepisce.

Allora questa Vita è infinitamente ricca e infinitamente desiderosa di rendere l'uomo ricco; per cui, e di questo ne sono convinto, la vita recuperata, sobria non la si difende o non la si tiene per sé, ma al contrario la si comunica, la si dona attraverso l'Associazione e il Programma.

Questa vita diventa sorgente di vita, per me e per gli altri; nella misura con cui ho accolto il dono, il dono del Programma, e cerco di tradurlo nelle mie 24ore.

Per me, Alcolista Anonimo, non esiste la possibilità di autosufficienza, non esiste possibilità di autocostruzione al di fuori del Programma di A.A..

Esiste invece la possibilità di ricevere un dono e di riceverlo in modo tale da diventare a mia volta sorgente di dono e

cercare di essere anche per altri sorgente di vita.

Quella vita che io ricevo in Alcolisti Anonimi attraverso il Programma diventa inizio di un dinamismo, di una dilatazione di amore e di verità, che si allarga con la prospettiva di raggiungere tutti coloro

che oggi chiedono aiuto.

Quello che il Programma sembra voglia dire è che attraverso la mia povertà di uomo - cioè il prendere coscienza della mia impotenza di fronte all'alcol - un Potere più grande di me è capace di

riempire la mia vita e di riportarmi alla ragione, e perché questo rimanga dovrebbe diventare dono.

Provo a spiegarmi in un altro modo, io possiedo tante cose: intelligenza, non ho oggi problemi economici, riconosco di avere anch'io un po' di cultura, tradizione ecc... insomma posso mettere insieme tante ricchezze: quelle fisiche, biologiche, psicologiche, culturali, sociali...

Questa vita diventa sorgente di vita, per me e per gli altri; nella misura con cui ho accolto il dono, il dono del Programma, e cerco di tradurlo nelle mie 24ore.

Quello che oggi possiedo è bello, ma non è capace di soddisfare il mio bisogno più intimo e spirituale, è troppo grande questo bisogno perché la mia cultura o ricchezza lo possa esaurire.

Oggi concepisco la mia vita come un dono da gestire secondo i miei desideri e obiettivi.

Per questo io ogni giorno ho bisogno di affidare la mia vita a Dio, per come Lo posso concepire, chiedere sempre a qualche amico o sponsor aiuto nelle piccole e

grandi scelte, ma anche nei miei umori e stati d'animo, ho bisogno che la mia vita, ogni giorno, sia messa a confronto col programma di A.A.

Ho bisogno che la mia vita sia interpretata come dono, nel SERVIZIO ho trovato il luogo della pienezza.

Se allora la mia vita, attraverso il Programma, è diventata un dono ricevuto, porta con sé le caratteristiche del dono che è fatto di gratuità e di amore, e quindi deve essere vissuta con dentro la dimen-

sione dell'amore, della generosità, del desiderio di rilanciare questo dono.

Quando vivo in questo modo, allora il poco che possiedo può diventare capace di servire se lo pongo al servizio del Dono. Insomma, Alcolisti Anonimi attraverso il Pro-

gramma mi ha insegnato che ho bisogno di amore e gratuità per vivere serenamente.

E se la mia vita la concepisco oggi come dono, porta dentro di sé la ricchezza dell'amore, e diventa davvero

capace di riempire il cuore, ma questo attraverso il Servizio, solo attraverso la generosità e l'amore nei confronti degli altri amici. E' qui, oggi, che la mia vita acquista una pienezza di vita nuova.

E' importante anche che io faccia memoria dell'esodo che in questi anni ha coinvolto la mia esistenza, attraverso l'esperienza di A.A., e di come anch'io sono passato dalla schiavitù al Servizio.

La cosa interessante è che io avevo perso la speranza di

Ho bisogno che la mia vita sia interpretata come dono, nel SERVIZIO ho trovato il luogo della pienezza.

una vita serena, governabile, avevo perso la voglia di vivere!

Quando, entrato in A.A. a 25 anni, mi sono sentito dire: "Vuoi cambiare stile di vita?" la risposta naturale sarebbe stata: "Sì, magari potessi!". Invece, dentro di me ho risposto con una risposta di rassegnazione: "Non ci spero più! Non ho mai avuto nessuno che mi capisse, non ho mai potuto cogliere le occasioni della vita; io sono rimasto indietro e ho perso la speranza".

Questa era la malattia più grave, dal punto di vista Spirituale, perché è quell'atteggiamento in cui mi adagiavo nella mia insufficienza e debolezza e avevo smesso di desiderare.

Il desiderio è la molla di tutti i miei comportamenti, quando è venuto meno il desiderio in qualche modo la mia vita era morta. Io ero fondamentalmente così abituato alla mia malattia che è diventata isolamento dal mondo. Questa malattia è stata motivo di sofferenza,

ma soprattutto mi ha esonerato dalla responsabilità, e quindi mi ha costretto a rassegnarmi.

Ma è qui invece il discorso significativo di A.A.: riuscire a far ritrovare la voglia, il desiderio di vivere e di servire.

In A.A. credo che si parta proprio così: "Se accetto l'impotenza e l'ingovernabilità della vita, questa inizia a rifiorire".

Se non avessi fatto questo non sarei riuscito ad affidare

la mia vita a Dio, per come Lo posso concepire, e avrei perso l'apertura al dono del Programma.

Il Programma ha permesso a me alcolista di diventare Alcolista Anonimo e di orientarmi; quando vivo secondo lo spirito di A.A., mi rendo conto facilmente del luogo in cui sto e dell'orizzonte che mi sta attorno, quindi posso collocare la mia vita e trovare una direzione che mi porti dove mi interessa andare.

Quindi il Programma è la sorgente di orientamento.

**"Se accetto
l'impotenza e
l'ingovernabilità
della vita,
questa inizia
a rifiorire".**

Ebbene, il Programma è ciò che mi permette di orientarmi, di rendermi conto di chi sono, e dove mi trovo, e dove posso e devo andare.

Quando non c'è Programma, la mia vita è paralizzata. "Paralizzata" vuol dire: se non c'è luce faccio fatica a muovermi, bisogna che mi muova con le mani a tentoni, che tasti con i piedi per sentire se c'è un ostacolo o una buca, non so mai se la direzione che ho preso è positiva o no, quindi fondamentalmente sono paralizzato, non so dove andare.

Mi accorgo spesso della tentazione di andare dove c'è da fare meno fatica, cioè prendere la strada che sembra più facile o immediata da percorrere. Allora, se metto insieme tutte queste cose, capisco il discorso fondamentale di Alcolisti Anonimi: si tratta di cogliere dentro la mia vita il dono; e si tratta di vivere la mia vita accettando la logica del dono, del Programma e cercando di trasmettere questo messaggio quanto più è possibile attraverso la comunicazione di quello che ho ricevuto per-

ché diventi dono nei confronti degli altri.

Allora la "sorgente di vita" è l'esperienza vera e profonda di Alcolisti Anonimi, ma l'alcolista che riceve questo messaggio diventa anche lui sorgente, diventa anche lui capace di trasmettere vita e gioia.

Oggi capisco che questo dono lo ricevo solo nella misura in cui riesco a trasmetterlo. Quindi, lo ricevo nel momento in cui lo comunico, lo accolgo soltanto quando la mia vita diventa un dono.

Io in questa logica, ritrovo tutta l'esperienza di A.A., come vita di comunione, di unità.

E questa logica del Dono la scopro, oggi, come il compimento dell'esistenza dell'uomo.

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

Non posso giudicare

Il modo in cui i nostri “degni” alcolisti hanno cercato talvolta di giudicare i “meno degni” è, se lo riconsideriamo oggi, piuttosto comico.

Immaginate, se ci riuscite, un alcolista che ne giudica un altro!

Ritengo che l'applicazione di questo principio, che reputo universalmente valido, sia essenziale per il mio stesso recupero.

Considero valido quanto scritto nel Vangelo (discorso della montagna):

“Smettete di giudicare affinché non siate giudicati”.

Sono consapevole di essere sobrio e sereno solo per Grazia di Dio, ch  quando mi sforzo per mantenermi secondo i Suoi dettami ho la certezza di avere il Suo favore.

Da quanto scritto nelle Sacre Scritture e nel Programma di Alcolisti Anonimi, da quanto riesco a concepire circa il Suo aiuto, sono giunto alla convinzione che il diritto e la facolt  di giudicare sia una prerogativa esclusiva di Dio; che a me resta solo il compito di amarlo, di amarmi ed amare il prossimo come me stesso.

Appurato che la mia vita   incontrollabile, e che riesco a controllarmi adesso solo grazie ad un Potere Superiore ed affidandomi adesso continuamente a Lui mi risulta palese che se mi accingo a giudicare mi allontano da quella che ritengo la Sua Volont  e quindi dalla Sua tutela; del resto considero un'assurdit  che un alcolista possa giudicare in ogni caso.

Non posso giudicare in quanto le situazioni sono diverse, ognuno si è comportato in una determinata maniera per delle motivazioni strettamente personali delle quali non sono a conoscenza, e sicuramente sbaglio se penso di presumerle.

Mi rendo conto che il giudicare alimenta in me sentimenti negativi, di disapprovazione, fino a spingersi verso senti-

difetto esso si espanderà progressivamente all'intera categoria di persone simili, fino anche ad arrivare ad una sottile forma di razzismo.

Risulta invece utile per il mio recupero alimentare sentimenti positivi quali amore disinteressato, empatia, benevolenza, tolleranza soprattutto nei casi più difficili verso quelli che consideravo nemici; e questo è utile per stabi-



menti di odio, di invidia, in ogni caso di critica non utile; giudicando gli altri mi metto nello stato d'animo di considerare nemici coloro che non agiscono in conformità ai miei principi; sto ancora dando sfogo al mio egoismo e quindi mettendomi prima degli altri. Quando mi permetto di giudicare vado ad alimentare sentimenti di avversione verso qualcuno e se alimento tale

lizzarmi ed insieme progredire secondo i principi di A.A., per creare uno scopo alla mia vita.

Lentamente ma progressivamente mi rendo conto che i miei sentimenti volgono in positivo, come affermato nelle Promesse del Programma.

Quando penso che qualche elemento da me mal giudicato può varcare la soglia del Gruppo in quanto ritiene di

avere problemi con l'alcol, mi chiedo, essendo pervenuto verso tale persona, come posso dargli il mio amore disinteressato, come posso applicare pienamente i principi di A.A. ed in particolare la Terza Tradizione.

Mi rendo conto di dover ritornare sul Quarto Passo in quanto non ho adeguatamente approfondito questo argomento, al fine di arrivare a chiedere a Dio di eliminare questo difetto, ed impegnarmi per oggi in tal senso pur tra le difficoltà che ciò comporta.

Nella vita comune infatti sembra che quello di giudicare

sia lo sport preferito dalla gente, dai politici ai mass-media alla televisione, e questo può talvolta mettermi in difficoltà se non mi sforzo nell'applicazione di quanto appreso in A.A..

Resta inteso pertanto che anche il principio per cui non posso giudicare gli altri in nessun caso devo sforzarmi di applicarlo, e con ciò sperare che il Buon Dio mi conceda serenità e pace, la Sua pace, **nello stare tra la gente con cui vivo e soprattutto con gli amici impegnati nel comune cammino di recupero.**

A.A. Svizzera



22° Raduno A.A. di Acquarossa

Casa Montana in Leontica

16-17 ottobre 2010

Tema: Insieme in A.A.:

- Quinta e Settima Tradizione,***
- Quinto Passo,***
- Amore, fratellanza e ricerca della serenità,***
- Come trasmettere il Messaggio.***

I Trent'anni del Gr. Stella di Potenza

Mena - Area Basilicata

**Il cuore
del metodo di AA
è un alcolista che
parla a un altro,
sia egli seduto
su un marciapiedi,
in una casa o
a una riunione.
E' il messaggio,
non il luogo;
sono le parole,
non l'elemosina.**

**Questo è
il nostro lavoro.
Posti dove
incontrarsi
e parlare,
sono solo queste
le necessità di AA.**

Mi chiamo Mena e sono un'alcolista.

Nel pensare ai giorni 26 e 27 Giugno 2010 provo un'emozione fortissima, perché, grazie a quell'unità che la nostra Associazione ha più cara, oggi festeggiamo i trent'anni del Gruppo Stella di Potenza, una porta sempre aperta all'alcolista che chiede aiuto e che mi ha dato, aprendola, la possibilità di recuperarmi.

Sono profondamente grata a chi mi ha fatto trovare un Gruppo vivo e vitale, pronto, come sempre, ad accogliere e aiutare un'alcolista come me. Oggi mi sento responsabile nel voler conservare intatto, per quanto mi è possibile, il mio Gruppo e la nostra Associazione per coloro che ne avranno bisogno nel futuro.

Quando sono entrata a far parte di questa grande fami-

glia, perché stanca di bere, stanca di ricoveri, stanca di sentirmi una nullità, mi ha colpito il modo in cui gli amici del Gruppo mi hanno ascoltata con amore, con grande apertura mentale, senza preconcetti, e una grande conoscenza dei principi di AA, facendo in modo che io mi fermassi e iniziassi una nuova vita.

Nulla è stato facile per me, all'inizio, neanche le ricadute, che, strano a dirsi, mi hanno fortificata perché ho sempre creduto a ciò che mi suggerivano i miei compagni di viaggio: dimentica il passato, non preoccuparti del futuro, vivi l'oggi e il tutto diverrà una nuova speranza.

Oggi vi ringrazio, amici miei, perché voi mi avete insegnato a mettere in pratica i principi del nostro Programma in tutti i campi della mia vita.

Oggi, questo Programma di vita, se lo seguo nei Passi e nelle Tradizioni, mi fa un dono infinito, mi dà l'immenso privi-



legio e la gioia di sentirmi voluta, amata, di sentirmi finalmente utile, e, di questo dono sono profondamente grata a tutti e a ciascuno di voi.

Anche stamane ho ringraziato il mio Potere Superiore per i doni che mi ha dato; sono grata di essere sobria, sono grata perché finalmente apprezzo anche le piccole cose, sono immensamente grata di essere un membro di AA e di sentire fortemente l'appartenenza a questa meravigliosa Associazione.

L'umiltà è basilare per me, Mena alcolista, ma ancora una volta ho voluto dimostrare la mia gratitudine con i fatti, mettendo a vostra disposizione un po' della mia esperienza, prestando servizio.

Vi sono grata perché il vostro incoraggiamento è stato ricco, autentico, amorevole.

A Settembre il mio mandato di Coordinatrice d'Area termi-

na, ma con il Gruppo, la Zona e l'Area continuerò a sponsorizzare al servizio il nuovo venuto con l'esempio e l'entusiasmo che mi ha regalato AA.

Sono convinta che ognuno di noi se non avesse acquisito lo spirito del Servizio avrebbe perduto il più grande dono di AA: l'abilità di dare ad altri la sobrietà e conservare la nostra.

Con l'esempio, più che con le parole, vi ringrazio tutti, amici miei, per tutto ciò che mi avete donato e sono sicura mi donerete ancora per le tante 24 ore che, spero, verranno, e la gioia di raggiunge-

re dei risultati migliori per me e per gli altri e darmi sempre la serenità di accettare le cose che non posso cambiare.

Concludo sperando che questi festeggiamenti del Gruppo Stella, siano di grande auspicio affinché questo meraviglioso Gruppo possa conservare la vitalità e la capacità di attrazione e di recupero che ha avuto sinora.

Grazie Gruppo Stella, dove tutto cominciò per me, Mena alcolista, e per tanti amici che, come me, hanno ritrovato la vita, la gioia di vivere.

Potenza: 26 Giugno 2010

**...il più grande dono di
A.A.: l'abilità di dare
ad altri la sobrietà
e conservare la nostra.**



Le origini del Gruppo

La Rinascita di Ragusa

Enzo - Area Sicilia

**...Bill (l'AA numero tre)
si girò improvvisamente
verso la moglie dicendo:**

**“Va’ a prendere i miei
vestiti, cara, è ora
di alzarsi e
di andarsene di qui”.**

**Bill D. uscì dall'ospedale
camminando da uomo
libero, e non avrebbe
più bevuto.**

**La nascita del Gruppo
Numero Uno di AA risale
proprio a quel giorno.**

**La forza del grande
esempio che Bill prodigò
in quegli anni pionieristici
durerà quanto AA stessa.**

**Bill tenne fede
alla sua promessa.**

Ciao, mi chiamo Enzo e sono un alcolista. Premetto che non è mia intenzione parlare di me ma di come è iniziata la storia di A.A. a Ragusa.

Le basi sono state poste, quando il 25 settembre 1987 entrai per la prima volta in un Gruppo A.A. a Palermo, in via Evangelista De Blasi.

Da quel giorno ho avuto la fortuna di smettere subito con l'alcool. Ho frequentato per un anno tutti i venerdì il Gruppo rientrando a Ragusa il sabato mattina.

Nella primavera del 1991 il mio amico di vecchia data Giovanni mi chiese aiuto per risolvere a sua volta il problema alcool e cominciammo così i nostri viaggi tutti i sabati verso Palermo e ritorno.

Da quel giorno 11 maggio dello stesso anno anche Giovanni smise di bere. I nostri primi tempi furono fatti di tanti chilometri in giro per la Sicilia (Catania, Palermo, Messina, Enna) per cercare di fare quanta più esperienza possibile.

I nostri amici anziani di allora insistevano perché apriissimo

un Gruppo a Ragusa, ma noi abbiamo preferito aspettare ed essere pronti spiritualmente ed in modo umile a farlo. La svolta si ebbe nella primavera del 1993 con l'arrivo di un altro amico alcolista, Arturo, che si unì a noi.

Ci siamo detti che, essendo adesso cresciuti ed essendo in tre, potevamo pensare a darci da fare per l'apertura del Gruppo.

Trovammo una prima sede in Piazza Carmine grazie all'aiuto di Pippo, che nel frattempo si era unito a noi,

**il 15 luglio 1993 si svolse
la prima riunione A.A.
presso la nostra sede.**

Avevamo scelto di chiamare il Gruppo **Rinascita**.

Primi tempi non facili ma con umiltà e costanza cominciammo a farci conoscere con le prime informazioni pubbliche tramite TV e giornali locali e rompendo spesso il nostro anonimato quando ritenevamo che ciò potesse essere utile alla crescita del gruppo. Nel novembre 1993 durante una riunione di Area presso il Gruppo di Enna avvenne l'ufficializzazione del nostro Gruppo.

Cambiamo sede per trasferirci in via del Faggio 23 dove restiamo per un paio d'anni. La vita del Gruppo si svolge come negli altri cioè con tanti contatti, nuovi arrivati, alcuni si fermano e ce la fanno altri purtroppo no. Sono tempi in cui tutto viene fatto con le nostre sole forze sia fisiche che finanziarie in quanto il Gruppo è ancora piccolo per sostenere spese di viaggi ai servitori che si recano fuori per riunioni di Area, Zona o altro. Ma questo non pesa e non ci impedisce di andare avanti.

Cambiamo ancora sede e ci spostiamo in quella attuale in via Solferino 33.

Dopo qualche tempo sia io che Giovanni cambiamo città io a Brescia lui a Firenze per motivi vuoi familiari che di lavoro, ma la forza di A.A. consiste nel fatto che il Gruppo va avanti bene e cresce a conferma che in A.A. contano i principi e non i singoli.

Questo è il frutto di ciò che è stato seminato grazie all'aiuto di tutti.

Concludo augurando a tutti tante serene 24 ore.

I giovani in A.A.

Francesco M. - Area Liguria

Dal Raduno di AA Italia del 2009

L'inizio della mia giovane esperienza in A.A., e il mio camminare nell'insieme, nella ricerca di Dio nella modernità del Terzo Passo con gli anziani saggi.

Ciao a tutti, sono Francesco e sono un A.A.

Arrivai tempo fa ad Alcolisti Anonimi, non sulle ali della gloria, ma nelle braccia della disperazione.

Dopo un po' trovai uno sponsor, una persona ricca spiritualmente.

La sera che cominciai a parlare di me a lui, mi accorsi mio malgrado che era un prete!

Mamma mia! Mi arrabbiai molto e gli dissi, girando il suo crocifisso e coprendolo sul tavolo: "Prete, bada non parlarmi del tuo Dio, perchè sono disperato."

Lui mi sorrise e mi rispose: "Benedetto, non essere disperato nella disperazione, lascia stare me e la mia veste talare, ma se vuoi apri il tuo cuore al Primo Passo di A.A."

Queste parole mi colpirono, mi fermai e pensai che la posta in gioco era il mio futuro, la mia vita. Perciò dovevo assolutamente stare con la mente aperta pronto a cambiare.

L'avevo conosciuto in "borghese" e egli invitandomi mi fece il famoso scherzo da prete, perchè non sapevo fosse addirittura, cappellano delle carceri di Vercelli!

Ora è andato avanti, a me piace pensare mi aspetti in una grande riunione in cui io naturalmente cercherò di arrivare il più tardi possibile!

Il mio inizio al Gruppo fu a Biella e lì quella sera cominciai a lavorare nel Programma.

Quanto tempo, amici, però ho cercato Dio e non l'ho mai trovato! Povero me!

Lo cercavo da ogni parte. Specialmente nel profumo e nel bagliore delle candele.

Mi sembrava assurdo, ma vedevo che coloro che stavano veramente bene, conoscevano Lui e in più né scivolavano né ricadevano e in più non vivevano di rancori rabbia e vendette.

"Chi cerca trova" mi dicevo, ma allora chi è questo Dio che non si lascia trovare?

Gioca con la mia vita?

Per me un Dio di questo genere proprio non ha diritto di esistere, è la negazione della sua essenza che è o dovrebbe essere: vita, luce, amore, sobrietà e serenità.

Confondevo la religiosità con la spiritualità, lo cercavo dappertutto, addirittura nel rosario islamico (subha) che se ne intende di Dio, e glielo ripete da secoli nelle preghiere, e lo chiama perciò: il Re, il Potente, il Grande, la bellezza ecc ...

No.

Non è possibile! È impossibile sentire il vento e dire che non si tocca, guardare la luna luminosa e dire che non c'è, respirare e dire che non esiste l'aria.

Provate voi a rimanerne senza e vedrete.

Non è possibile affermare che milioni di persone al mondo che lo pregano siano degli stolti.

Egli, si fa vedere in modo negativo, non sembra pronto a vedere positivo.

Mi viene da pensare che è il modo più drastico del rivelarsi di Dio per rispettare la nostra, la mia, immaturità.

Ci vuole tempo, molto tempo, ci vuole calma e tempo, ci vuole silenzio.

Infatti non mi accorgevo della Sua presenza quando andava bene, ma rabbrivivo quando mi mancava, quando taceva.

Moltissime sono le vie per conoscere il nostro Potere Superiore, ma a mio avviso ce n'è una sola da non percorrere e che non porta da nessuna parte, ed è quella del non far nulla del non cercarlo, del rifiutarlo a priori, perciò quella di non aprire il nostro cuore.

Tutti, credo, nella nostra vita abbiamo bisogno di Qualcuno nel quale ritrovarci con la nostra esperienza umana, capace di prenderci e condurci nelle stupende e ardue vie di

Dio, il così detto Potere Superiore per me è stato questo Qualcuno.

Ne è stata la strada maestra. Questo Qualcuno per me, prima sono stati gli A.A., poi gli anziani A.A., poi il gruppo, poi il Potere Superiore e oggi questo Qualcuno lo chiamo Dio.

Che strano questo Dio, a volte ho l'impressione di non vederlo e invece sono immerso in Lui come un pesce nell'acqua.

E' comunque fuori da alcun dubbio, che è questione di linguaggio, perciò questa cosa che io oggi chiamo Dio l'ho trovata in A.A.

Mi spiego meglio.

E' indubbio che ci troviamo a vivere in un 'epoca di transizione, di una vastità e portata mai viste.

Un giorno di qualche anno fa la nostra Conferenza decise che eravamo diventati adulti, e successe come nella vita.

Il passato per un ragazzo di oggi è veramente passato.

Tutto è diventato vecchio e le nuove generazioni si trovano a ricominciare daccapo.

Non c'è nulla che non venga sottoposto a critica e non

sempre con spirito buono e umile.

Ma per vivere in pace e in equilibrio c'è bisogno degli anziani e del nuovo venuto.

Ecco perchè la stessa A.A. Italia che è pilastro forte e resistente, trovandosi a lavorare su un Quarto Passo interno, credo rimarrebbe senza fiato.

Gli anziani saggi, (a cui tutti i Principi di A.A. Mondiale suggeriscono di chiamare quando sono in difficoltà) mi piace pensare, si sentono come su una nave in tempesta, e le venga in mente di cominciare ad avere la necessità di buttare a mare parecchie cose inutili accumulate negli anni e a tenere ben stretto l'essenziale in attesa che termini la tempesta.

Se dovessi dirvi come vedo invece il nuovo e il giovane oggi, vi direi che lo vedo sbattuto dai venti e graffiato dai vecchi scogli. Lo vedo nudo, ma veramente nudo. Terribilmente maturo e adulto, ma nudo.

E siccome l'uomo nudo cerca di coprirsi, trovando poca roba intorno a sé si copre e ripara, con abiti ridotti a stracci nella tempesta.

Ne deriva, amici A.A., che il nudo è coperto male con vestiti che puzzano di vecchio e di taglia superata all'infinito.

Se prima dicevo che era questione di linguaggio ora dico che è questione di vestito: di linguaggio, di vestito, e d'informazione su letteratura approvata, perciò di cultura. Vi ricordate, amici, che qualche annetto fa ci siamo dati come tema della Conferenza la cultura in A.A.?

Ecco perchè per me c'è bisogno di Dio, un Potere Superiore che mi accompagna vestito di nuovo e di moderno.

Quanti passi ho sbagliato per trovarlo, cercando lo la tra le robe vecchie, e quanti colpi ho sparato in aria con l'idea deformata, a volte dalla religiosità o ancor peggio dal sentito dire, o a volte ancora del pensiero personale politico.

Quanto mi sono battuto con il mio passato.

Ho smesso di sparare solo quando davanti a me non c'era nessuna immagine.

Sono perciò giunto a credere che la storia del mio futuro, sono io oggi, se sono disposto a cambiare. Perciò non

mi devo lamentare domani, visto che la storia siamo noi ora.

Ora non sparo più perchè non saprei dove sparare, non vedo più il fantasma che mi ero costruito e cerco solo di sentire la Sua presenza in me nel programma tutto, e questo mi basta.

Ed è lì, dove per me sta di casa la modernità di questo Potere Superiore. Io lo sento e lo leggo nella storia, nelle 24 ore, nell'amore.

Lo sento nel respiro della vita, lo vedo nel battito delle ali dell'infinito.

Non voglio offendere nessuno scrivendo ciò, ma di qua con queste esperienze è iniziata la mia storia con A.A. personale, e con Dio.

Volevo trasmetterlo, senza religiosità ma con tanta spiritualità nell'azione, anche se non è comodo, anzi è scomodissimo, è terribilmente scomodo dire la verità e camminare in prima persona.

Non posso tacere, però perchè se qualche nuovo amico mi legge forse non perderà tanto tempo nella ricerca di ciò che d'altronde è già scritto in tutta A.A. Mondiale comin-

ciando dai passi continuando nelle Promesse fino ai nostri principi tutti. Vorrei dire anche che la mia esperienza con Dio è nata condividendo con tanti amici A.A. Ed è cresciuta man mano che camminavo con Lui sulle strade della mia esistenza.

Perciò sono giunto a credere, che i passi suggeriti della crescita nel programma, sono a mio avviso, una grande ricerca di sgonfiamento del mio io verso Lui.

Ecco perchè , quando a volte ho visto nell'insieme tutto, le crisi, gli abbandoni, i vecchi accaparrare i nuovi e fatti molto più gravi, mi venne voglia di fuggire ma non lo feci. Perché cambiai la voglia di fuga con il silenzio e la voglia di preghiera.

Per quel che riguarda la mia persona è proprio lì che iniziai ad amare oltre ad A.A., Dio.

Lasciandomi amare, badate bene, e non cercando più.

E lì mi è arrivata la fede in A.A. Quella nuda, e è parsa la sola ancora di salvezza di me stesso.

Il fondo quello spirituale per me non è fatto di orgoglio o

vanagloria, il deserto quello vero è fatto di ululati di sciacalli, di latrati di cani, di scriffi, esattori e di notti stellate sul mare della vita.

Fu esattamente lì l'ambiente del mio incontro con Dio come lo intendo.

Credo, che per star bene, io debba essere un po' poeta, e avere un'anima serena che canta sempre, anche nei miei freddi inverni, nelle mie solitudini.

Perchè io lo voglia o no, mi devo sempre e ancora, anche quando me ne dimentico, occuparmi di me stesso.

Ho un campanello di allarme che mi ricorda ciò, sono le corde del mio cuore in profondità, esse sanno sempre parlare, basta ascoltarle.

Devo apprezzare e imparare di più ciò che incontro nelle strade della mia vita. Pensate, amici, credevo, la pioggia fosse brutta e quando il mio sponsor spirituale mi ha detto di guardarci dentro, mi sono accorto che non sapevo che la pioggia a volte permette di girare a testa alta con il viso coperto di lacrime.

Imparando, informandomi e sponsorizzandomi, solo così

conoscerò me stesso e A.A. tutta.

A questo punto mi sono accorto che dopo Dio, infatti, io ho bisogno di amare prima di tutto coloro che mi conducono a Dio.

Ed è per questo che recito con grande rispetto e gratitudine ciò che sta scritto nel quinto capitolo del Grande Libro:

"...ricordiamoci tutti che abbiamo a che fare con l'alcol: astuto, sconcertante e potente! Senza aiuto siamo sopraffatti. Ma c'è uno che è più potente, cioè Dio. Che possiate trovarlo, ora!"

Nel nostro libretto bleu dei 12+12 il Terzo Passo conclude con la Preghiera della Serenità.

Io credo che lì, io sia giunto a credere, anche se mi è costata molta fatica, che la mia ricerca di Dio, comincia e continua con Lui stesso.

Perciò anche se mi è veramente difficile oggi dico che il futuro sereno per me è in Dio come lo intendo in me e me in Lui.

Ma di questa parte spirituale se lo vorrete ne parleremo un'altra volta.

Serena sobrietà.

La frase "Dio come noi possiamo concepirLo" è forse l'espressione più importante che si possa trovare in tutto il nostro vocabolario AA. Nell'arco di queste cinque parole dense di significato si possono includere ogni tipo e grado di fede, insieme alla certezza assoluta per ognuno di noi di potersi scegliere la propria.

1935-2010 75 anni

Il fatto di vivere bene è motivo di gioia, per la quale siamo riconoscenti ad Alcolisti Anonimi.

Siamo giunti al traguardo dei 75 anni di vita di A.A. nel mondo, e in quest'anno sentiamo il dovere di rinnovare il nostro grazie.

Abbiamo accolto l'esperienza della sobrietà come un dono e cercheremo in questo anno di ripetere questa nostra gratitudine con tutta la disponibilità del cuore.

Tante cose possono essere migliorate con l'aiuto di tutti, ma il fatto solo di vivere, e vivere secondo un nuovo stile di vita - di essere membri di A.A., di potere conoscere e amare, di potere stabilire con gli altri amici come noi rapporti di amicizia -, questo solo fatto è motivo di gioia serena per la quale siamo riconoscenti all'Associazione.

Ciascuno di noi in questi giorni potrebbe fare un bilancio del passato, ripercorrendone i momenti belli e brutti, per misurare i desideri realizzati.

Ma forse, prima ancora vale la pena collocare la nostra esistenza all'interno di un orizzonte: quello del nostro popolo delle 24 ore e di Alcolisti Anonimi, dove ognuno di noi è potuto, attraverso il programma tornare ad essere il protagonista della propria vita. E questo, grazie alla nostra Associazione, sappiamo che non è solo un evento del passato, ma le sue promesse sono il presente per noi, per questo accogliamo il futuro con fiducia.

Sappiamo che nella nostra vita è entrato una volta per tutte un DONO, che quindi questa nostra storia, per quanto ambigua nei suoi esiti, contiene delle promesse che niente e nessuno può cancellare, se noi accogliamo ogni giorno il messaggio di A.A. nella sua totalità e radicalità.

Sarebbe bello che il nostro cammino di recupero andasse avanti "senza indugio" per arrivare veramente a mettere i principi di A.A. al di sopra delle nostre personalità, delle nostre divisioni.

Questo ci può riportare a ciò che abbiamo udito, veduto e vissuto quando qualcuno ci ha trasmesso questo grande messaggio.

Abbiamo trovato un messaggio importante e avevamo udito il racconto di amici



di A.A. nel mondo

75 anni di A.A.

che ce l'avevano fatta. Questi amici ci hanno insegnato a trasformare la banalità e il nostro star male nella vita quotidiana in stupore, gioia, riconoscenza e speranza.

Vorremmo fare così anche noi; anche noi che vediamo ogni giorno lo spettacolo degli eventi del mondo e ne cogliamo facilmente la problematicità.

Vorremmo imparare a conoscere il progetto di Dio per come lo concepiamo, per la nostra vita imparare a comprendere con lucidità quello che siamo e costruire con coraggio, quel meglio concreto che possiamo diventare.

Credo che l'esperienza di Bill e del dott. Bob e di tutti coloro che sono arrivati in A.A. prima di noi, ci abbiano trasmesso che questo era possibile.

Oggi dopo 75 anni dalla nascita di Alcolisti Anonimi dobbiamo ringraziare i nostri pionieri, gli amici che in Italia hanno iniziato questa avventura e trasmesso questo messaggio. Credo allora che il 10 giugno rivesta un carattere tutto speciale, sarebbe bello che ognuno di noi possa ricordare questa data e mettere il cuore nella "Settimana" anche questo permette ad A.A. Italia, ad A.A. nel mondo di continuare a trasmettere il messaggio.

Oggi siamo gli eredi del testamento di Bill che ci ricorda che

**"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."**

Questo traguardo dovrebbe risvegliare in ognuno l'entusiasmo, e di immaginare la nostra Associazione capace di accogliere tutti coloro che verranno dopo di noi.

Grazie di cuore a tutti

Il Segretario Nazionale
Alberto T.





XXVI Raduno

"Recupero, responsabilità e fiducia in A.A."

Rimini 24-25-26

Dove ci troveremo?



Presso la vecchia struttura di via della Fiera, come negli anni precedenti, a causa di motivi tecnici sopraggiunti all'ultimo momento.

di A.A. Italia

75° Anniversario di A.A.

Settembre 2010

XXVI Raduno di AA Italia

Come nel resto del mondo, anche in Italia gli Alcolisti Anonimi organizzano meeting e raduni per incontrarsi, per condividere ed anche per farsi conoscere e per informare la comunità.

L'evento più significativo in questo senso è il Raduno nazionale che l'Associazione tiene a Rimini ormai da 27 anni e che riunisce oltre 1.500 Alcolisti Anonimi italiani e stranieri. Quest'anno l'evento, che celebrerà il 75° anniversario dalla fondazione di AA, si terrà nei giorni 25/26/27 settembre presso il nuovo Palacongressi e verterà sul tema generale: "Recupero, responsabilità e fiducia in A.A.".

Nel corso della manifestazione gli Alcolisti Anonimi di tutta Italia potranno riflettere sugli elementi portanti che caratterizzano l'Associazione e che la differenziano dalle altre realtà operanti nel settore del recupero degli alcolisti.

Sarà pertanto una occasione di festa ma soprattutto di condivisione sul programma di recupero (i c.d. "12 Passi" di A.A.) e sul senso della "responsabilità" visto come momento centrale del nuovo "stile di vita" proposto da A.A. a tutti gli alcolisti che desiderino raggiungere la sobrietà e adottare modalità "sane" di relazione con gli altri.

Alcune delle riunioni previste saranno riservate agli Alcolisti Anonimi mentre altre saranno aperte a chiunque sia interessato a conoscere "dal vivo" il mondo degli A.A.

Ad Hannover con il nostro Tappeto Magico



Pia - Area Trentino Alto Adige



Cari amici, il tema di quest'anno del Raduno in lingua tedesca, svoltosi a Hannover in Germania dal 21 al 23 maggio, era:

“C'è una soluzione”

Il tempo non è bello, il viaggio è lungo, ma poco importa: presto sarò insieme a migliaia di alcolisti, che come me sentono il profondo desiderio di condividere la grande gioia del ritorno alla vita.

Il Centro Congressi è situato in un parco bellissimo con una estensione di 20 ettari ; prati, cespugli fioriti e fiori di ogni genere, piccoli stagni, fontane e alberi secolari, donano un'atmosfera di pace e tranquillità. Dopo i primi incontri e abbracci con gli amici e in attesa della festa d'apertura, passeggiare in silenzio nel parco, riflettendo sulla mia vita passata e presente. Un tempo non potevo scegliere, non sapevo neanche

che sarebbero state possibili altre soluzioni e questo modo di vivere mi aveva portato fino alle porte dell'inferno. Lungo il mio cammino in A.A., a volte anche tortuoso, man mano che avanzo mi rendo conto di quanto è preziosa e bella la vita.

Dipende da me, dal mio impegno, dal lavoro su me stessa, dalla mia crescita e dalle scelte che faccio.

Sì, perché oggi posso scegliere, oggi sorrido insieme a tutti questi amici A.A. (circa 4000), che sono presenti qui a testimoniare il grande senso e valore della vita, della sobrietà e di quanto è meraviglioso il popolo delle 24 h.

Attendo con grande ansia la festa d'apertura che mi coinvolge sempre tanto, che fa sobbalzare il mio cuore di gioia.

Quest'anno c'è un gruppo di cantanti neri e quando intonano il primo canto gospel con tanta dolcezza, sento salire un'immensa gioia e una forte emozione. Mi lascio trascinare dal ritmo di queste voci che penetrano nel profondo della

mia anima e penso con quanti doni meravigliosi, Dio ha arricchito l'umanità.

Un altro momento coinvolgente è "**L'ora della riflessione**": la sala è gremita e regna un sacro silenzio, con luci soffuse e musica soft in sottofondo.

Gli spunti di riflessione sono i nostri slogan, che vengono affrontati con coinvolgente spiritualità.

La serata è danzante, in due sale: per i giovani la disco music e per i meno giovani, walzer e tango. Quanto divertimento e quanta gioia ed è bello guardarsi negli occhi e trovare le scintille di felicità.

C'è una soluzione





Il giorno dopo tra una riunione e l'altra, mi ritiro nella stanzetta del "silenzio", preposta alla meditazione, anche qui luci soffuse e tante candeline accese.

Questa atmosfera trasmette armonia e piacevoli sensazioni e lascio andare i miei pen-



sieri, scruto la mia anima, mi sento in pace con me stessa e con il mondo. Sto meravigliosamente bene, ricaricata e piena di energia positiva. E' usanza del Raduno tedesco di effettuare una riunione "non stop", inizia il venerdì alle ore 14 e continua ininterrottamente fino la domenica,

giorno della festa di chiusura. Per concludere questo Raduno vengono cantati dei brani da dei giovani ragazzi, che utilizzano come strumento, unicamente la voce producendo pertanto dei suoni di particolare effetto. Sono bravissimi e coinvolgono tutta la



sala: gli amici applaudono, battono le mani con ritmo, è veramente fantastico, c'è tanta gioia e allegria, sorrisi e volti sereni, la vita è proprio una festa!

Arrivederci a Karlsruhe nel 2011!



Manteniamola semplice

(traduzione di un testo tratto da
l'ora di riflessione al Raduno di Hannover 2010)

Come nasce un'opera d'arte attraverso la semplicità, così anche il nostro recupero ci spinge a concentrarci sull'essenziale.

Maturiamo, quando riusciamo a semplificare la nostra vita.

Non è facile per ognuno di noi, perché siamo abituati in un mondo in cui le cose vanno veloci e siamo costantemente sotto pressione.

Tendiamo a complicarci le cose con il nostro contorto modo di pensare.

Certe volte siamo persino orgogliosi, con il nostro pensiero contorto, di rappresentare le cose in modo più complesso del necessario.

Cerchiamo disperatamente soluzioni difficili, anche quando i fatti sono evidenti.

Diamo lunghe spiegazioni per i nostri comportamenti, anche quando non è proprio necessario.

Interpretiamo le motivazioni degli altri, anziché accettare tranquillamente quello che gli altri dicono.

Entriamo in discussione, anche quando potremmo evitarle.

Anche se non ci vediamo come artisti, dovrebbe però esserci chiaro che ognuno di noi ha una creativa possibilità di svolgere la propria vita in maniera significativa.

Nella ricerca di quello che Dio ha in serbo per noi, comprendiamo che questo giorno è quella creta che possiamo modellare secondo la nostra immaginazione.

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.

Modi di dire in AA

Alec - Area Piemonte

Dopo lunghe discussioni con vari amici di AA, siamo giunti a compilare un elenco di certi modi di dire che girano in AA.

1. Keep it simple. Tradotto alla lettera in italiano significa **tenetela semplice**. Si tratta di una frase detta dal Dottor Bob sul letto di morte per il suo funerale, a sentire quanto riportato una ventina d'anni fa da anziani AA nordamericani presenti al fatto, che riferirono che il funerale fu celebrato con un minimo di cerimonie.

Il detto *Manteniamola semplice* non è quindi una frase di Bill, cosa che in AA Italia si sente ripetere sovente riferendosi a quanto vorrebbe chi la dice. Ciò non toglie d'altra parte che la frase stessa, come suggerito a pagina 54 degli Atti della XXVI Conferenza dei Servizi Generali di AA Italia, non possa esser sog-

getto di discussione, restando ben chiaro che non è frase espressa per tutta AA da nessun nostro Fondatore, ma detto ricorrente in AA Italia, sperando che tale iniziativa e le relative conseguenze saranno utili per tutti noi. Resta peraltro una piccola perplessità - cosa ha a che fare questo modo di dire con la nostra piramide rovesciata?

2. First things first. Tradotto alla lettera in italiano significa **Prima le cose principali (o più importanti)**. Questo detto ricorre assai sovente nei Gruppi nordamericani e d'altri paesi del mondo, ma quasi mai in Italia. Sarebbe forse utile pensarci un po', in quanto è proprio ciò che suggerisce il nostro Programma, cioè, prima smettere di bere - sia pure un giorno alla volta - poi cambiare per garantirci salvezza e miglioramenti personali.

3. Trasmettere il messaggio. Altra affermazione sovente male interpretata. Trasmettere il messaggio di AA è infatti uno dei compiti del Gruppo, e non d'un qualsiasi singolo alcolista, in quanto più persone quasi sicuramente riescono a fare meglio d'una sola, che magari si lascerebbe illudere di saper fare il missionario, cosa contraria a ogni nostro principio.

4. Rispettare il parere delle minoranze. Certo, un principio fondamentale per qualsiasi organizzazione democratica - figuriamoci per AA. Democrazia, però, significa che le minoranze accettino di buon grado le decisioni delle maggioranze per il vivere quotidiano, salvo poi, nelle occasioni appositamente organizzate e previste, esprimere le proprie opinioni contrarie o diverse affinché siano prese nella dovuta considerazione e sottoposte a votazione per la successiva applicazione.

5. Un servitore non comanda. Vero - sarebbe, però, anche meglio che un servitore

non fosse criticato così spesso da chi lo ha eletto [quasi sempre in assenza della persona interessata].

6. Prendi quello che ti serve e lascia perdere il resto. Verissimo. Peccato però che l'unico modo per decidere se una cosa serva o meno dipenda quasi esclusivamente dalla sua applicazione pratica, onesta e lunga quanto basta, senza pregiudizi di sorta. Spesso, però, questa affermazione è intesa come suggerimento a prendere solo quello che fa più comodo e dimenticare tutto il resto che non si riesce, o magari non si vuole, capire e applicare, lasciandolo a disposizione di qualcun altro. Non sembrerebbe il modo giusto per far uso delle esperienze altrui.

7. AA non impone nulla, dà solo suggerimenti. Le cose non stanno esattamente in questi termini.

Basterebbe ricordare che fino a pochissimo tempo fa, i 12 Passi e le 12 Tradizioni erano considerate azioni da dover intraprendere, se si voleva continuare a vivere e non far-

si ammazzare dall'alcol. Cosa può essere cambiato? Speriamo non sia dovuto a credere che l'alcol sia diventato meno pericoloso, visto che lo bevono sempre di più e sempre più spesso i giovani - oppure gli AA si sono in qualche modo lasciati convincere dalla pubblicità che l'alcol in dosi ragionevoli (sic!) fa bene a tutti?

8. Gli alcolisti sono tutti uguali - meno che in Italia - almeno parrebbe. Questa poi non si capisce bene da dove venga, eppure è ripetuta abbastanza sovente. Ci si dovrebbe chiedere perché mai e in che modo gli alcolisti italiani siano così differenti dagli alcolisti d'ogni altro paese del mondo. Diversi vorrebbe forse dire migliori?

9. Solo un alcolista può capire un altro alcolista. Si di-

rebbe un malinteso fra capire e condividere, sul che si potrebbe anche esser d'accordo, almeno in linea di principio.

Sull'altro piatto della bilancia resta, però, la tentazione di pensare che solo un gommista alcolista dovrebbe riparare una foratura all'auto d'un altro alcolista, o che solo un medico alcolista sappia curare il raffreddore a un alcolista. Andiamo, si tratta di assurdità bella e buona, visto, oltre tutto, che c'è una bella quantità di psicologi e psichiatri che capiscono benissimo l'alcolismo e gli alcolisti, senza pregiudizio alcuno.

Non basterebbe forse che gli alcolisti dicessero la verità al medico che li visita, anziché nascondere la testa nella sabbia del *bevo così poco?*

Si potrebbe andare avanti per un bel po'.

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

Dall'osteria al Gruppo

Giacomo - Area Friuli Venezia Giulia

**Il nostro
Dodicesimo Passo
*trasmettere
il messaggio*
é il servizio
fondamentale che offre
Alcolisti Anonimi;
questo é il nostro scopo
fondamentale e
la ragione
più importante della
nostra esistenza.**

Il mio nome è Giacomo e sono un alcolista.

Chiedo scusa per il tempo che vi sottraggo, me il tempo, soprattutto quello della tribolazione, non ha mai fine. Illusioni vestite di vetro mi hanno condotto alla cirrosi epatica; malattia dal nome e dalle conseguenze apocalittiche, vergognosa, da pronunciarsi sottovoce; ma che mai egua-

glia l'inenarrabile orrore della cirrosi dell'"anima", "dell'alcolismo".

La prima malattia la curo con l'assoluta astinenza dal bere alcol (cinque anni), ma per la seconda malattia, non essendo contemplata nei trattati di medicina, non c'è alcuna cura, e la sola astinenza non è bastevole, anzi peggiora quello che i medici chiamano "il quadro clinico del paziente"; conducendo il disgraziato a situazioni indescrivibili e senza speranza.

Ma ecco l'intervento, direi miracoloso, di Alcolisti Anonimi (A.A.), che mi suggerisce "una risposta" basata su un Programma spirituale di vita e d'amore.

Fulcro di questa "cura" è il Gruppo: "Datemi un punto d'appoggio e solleverò il mondo"; parafrasando dico:

**"Datemi un Gruppo e
mi solleverò dal fondo!"**



Il Gruppo: come punto di rottura di una vita scomposta, arrivo e partenza, centro vitale, coscienza, amore, quiete...

Il Gruppo: perno di un Programma di recupero basato su un cammino di "Dodici Passi" che fa leva sul luogo più profondo e nascosto della persona, che è quello dello spirito.

Il Gruppo: risposta al disturbo - disagio dell'alcol dipendenza; malattia che ferisce il fisico, inganna lo spirito e la mente e, non contenta, alla fine distrugge la famiglia.

Il Gruppo: luogo astratto ma reale, dove, attraverso le testimonianze e con l'esempio di un vivere senza alcol, la persona alcolista, in costante recupero, aiuta altri alcolisti a raggiungere la sobrietà; scambio e perpetuo dono d'amore.

E' dando che si riceve! Abbiamo bisogno che il nostro Messaggio arrivi lontano, dove non c'è più speranza; "io ce l'ho fatta, puoi farcela anche tu, non sei più solo!"

Ma, leggendo "l'Enunciato", capirete che per "Tradizione" siamo un'Associazione economicamente autonoma, e che l'anonimato personale e spirituale ci consiglia di non esagerare; la nostra pubblicità è l'attrazione, e, pertanto, non essendo agevole conciliare tra loro queste diverse necessità, confidiamo sulla vostra umana comprensione:

"Aiutateci a trasmettere il Messaggio!"

Nella maniera e nei tempi, a vostra discrezione, ritenuti ragionevoli, ma colmi di quella giusta misura che Alcolisti Anonimi chiama con la parola **"sobrietà"**.



C'è una strada tracciata per ciascuno. Ci penso.

Nella vita esistono i giorni no e i giorni sì.

Una nuvola non cancella il sole, ma oscura la tua giornata.

La musica è fatta di note e di silenzi.

Guardati attorno: se contempli una vetta non puoi sottrarti alle oscure e profonde valli che la circondano.

Gli alberi più alti di una foresta sono i primi ad accorgersi di una tempesta in arrivo.

Gli asceti, i monaci, descrivono la vita come combattimento, come battaglia, lotta.

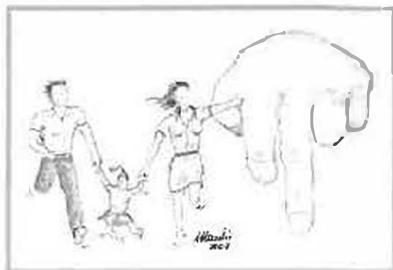
A vincere è sempre un soldato predisposto alla lotta.

La tentazione è dietro ad ogni angolo, dentro ogni casa.

E' negli occhi, sulle labbra, nelle menti e nei cuori... negli imprevisti, nelle occasioni, dovunque ...

E allora?

La prova è l'aratro che dissoda la terra, apre il solco; il solco attende il chicco di grano, il chicco di grano, la spiga e il pane del tuo domani.



L'atleta si allena con i pesi in palestra prima di partecipare in campo aperto alla competizione. Il pescatore sistema le reti di giorno e prepara le vele prima di prendere il largo la notte.

Cammina ogni giorno, con qualunque tempo.

Il grano matura con la pioggia, con il sole, con il vento e la neve. Ha bisogno delle quattro stagioni. Se ne toglie anche una sola, tutto viene compromesso.

Cammina senza voltarti indietro.

Nella tua bisaccia metti una manciata di buona volontà e due di ottimismo, un pugno di disciplina e quattro di pazienza, un pizzico di buon umore e, se c'è un poco di spazio

ancora, tanto buon senso ed equilibrio.

Impara a voltar pagina, quando ti senti carico di nostalgia.

Impara dalle formiche a lavorare in silenzio e dalle api a lavorare nell'oscurità.



Non ti mancherà il pane e il miele.

Non temere di sbagliare: solo così imparerai.

Non temere di abbassarti: solo così ti eleverai.

Non temere di servire: solo così diventerai maestro.

Non temere di stancarti: solo così diventerai forte.

Non temere di essere da meno: solo così sarai all'altezza di ogni situazione.

Non temere di poter fare di più: solo così salirai la scala della virtù.

Non temere: ... Lascio a te il compito del decalogo.

Voglio consegnarti un piano operativo, lo chiamo "la strategia del più e del meno".

L'esito è assicurato se ti sforzi di essere ogni giorno:

**più sorridente, più servizievole,
più sincero, più altruista,
più generoso, più sereno,
più cordiale, più indulgente,
più comprensivo, più ottimista,
più... più... più...**

Ci saranno ferite, contusioni, ma non rese, sconfitte, se ti sforzerai ad essere ogni giorno:

**meno geloso, meno permaloso,
meno irascibile, meno introverso,
meno sospettoso, meno scorbutico,
meno egoista, meno invidioso,
meno... meno... meno**

Ogni giorno un poco di più, un poco di meno.

E' molto, e, in alcuni casi, è tutto.

Pensaci. Ci penso.

Cos'è la serenità?

Qualcuno domanda se AA non sia altro che una fossa rigurgitante di dolore e di conflitti.

**La risposta è
"Certamente no".**

**In gran misura noi AA
abbiamo davvero
trovato la pace.**

**Per quanto in maniera
esitante, siamo riusciti
a raggiungere un'umiltà
sempre maggiore,
i cui dividendi sono
stati**

**la serenità e
una legittima gioia.**

**Non deviamo più tanto
o così a lungo
come un tempo.**

Una domanda che ho spesso rivolto a me stesso, senza trovare sempre una risposta; posso quindi solo esporre ciò che significa per me aver trovato un modo per raggiungerla. Prima di tutto, devo confessa-

re che non sempre sono sereno - situazione credo condivisa da molti altri amici. Infatti, non sempre riesco a controllare l'ira, la gioia, l'impazienza o la tristezza, tanto per fare qualche esempio. La prima cosa che faccio allora è dire a me stesso: calma, pensaci un bel po' prima di aprire bocca, così non rischi di rovinare tutto ciò che sei riuscito a raggiungere da quando sei in AA. Finora ha funzionato - anche a costo di restare zitto per un bel po'. Ne è quasi sempre valsa la pena, però.

La seconda è mettermi a scrivere, cercando di esprimere i miei pensieri con calma, chiarezza e onestà. Ecco perché credo in Insieme in AA, che mi permette d'illudermi di venire letto e forse capito da altri e che mi fa sentire in contatto anche con chi non vedo o neppure conosco.

A mio avviso, è una delle tante cose che AA offre a tutti noi, in mancanza di - o in aggiunta a - riunioni di gruppo di persone fisiche.

Inoltre, la Serenità è una delle Dodici Promesse riportate nel Grande Libro e come raggiungerla è indicato dai Passi, dalle Tradizioni e dai Concetti del nostro Programma; è stato solo seguendoli il più scrupolosamente possibile che sono riuscito a capirne l'importanza e goderne.

Certo, la Serenità non è il solo obiettivo della mia vita, piuttosto la capacità e il desiderio di vivere attivamente nel mondo che mi circonda e in cui passo la maggior parte del mio tempo, dove essere o no alcolista è ciò che forse conta per il prossimo meno che la capacità di interagire con tutti. Per me, Serenità significa la capacità d'autocontrollarmi in ogni situazione, rimanendo, per l'appunto, sereno anche quando le cose sembrano fuori controllo. Qui m'aiuta la nostra Preghiera, che tengo sempre a portata di mano per ricordar-

mi cosa devo fare in caso di bisogno.

La Serenità è un bel modo per eliminare e non solo reprimere gli istinti più immediati e pericolosi per un alcolista. Anche questo è messo in chiara evidenza nel nostro Programma, per chi lo vuol vedere. Aggiungerei anche che la Serenità è fra i primi risultati positivi che si ottengono seguendo e applicandolo alla lettera in tutte le sue sfumature, magari proprio in quelle che troviamo più difficili da accettare.

Per me, essere sereno significa potermi controllare senza bisogno di far ricorso ad altri al di fuori di me, cercando di raggiungere quella condizione d'indipendenza personale e d'autosufficienza che mi permette di aiutare il prossimo sofferente, sempre che mi sia chiaramente richiesto e non per mia personale soddisfazione o autoaffermazione.

**Se voglio capire la mia sofferenza,
devo confrontarmi con gli altri:
parlami di te.**

L'alcolismo visto da un liceale

Un liceale di Dolo (Venezia)

"L'alcolismo è una brutta bestia: è come un serpente che sta sulla tua spalla e, che, quando meno te l'aspetti, ti attacca".



Questa è una frase tratta dalla testimonianza di un uomo, il quale, al 31° anniversario della fondazione del Gruppo AA (Alcolisti Anonimi) di Dolo (VE), ha raccontato la sua storia.

Sabato 10 Maggio 2010 ho partecipato a questo anniversario, durante il quale molti alcolisti, tra cui qualche giovane e alcuni familiari hanno raccontato le proprie esperienze con questa sostanza. Devo dire che non avevo mai partecipato prima d'ora ad un avvenimento simile, che per

me è stato molto utile. Sentire le loro esperienze e vedere nei loro occhi la commozione, mista qualche volta a vergogna, nel raccontare i fatti accaduti, mi ha colpito molto.

Io personalmente inviterei tutti a partecipare a queste riunioni perché ti insegnano molte cose e ti aiutano a capire i pericoli dell'alcol.

I Gruppi AA sono abbastanza conosciuti nelle nostre zone. Sono Gruppi che hanno lo scopo di aiutare l'alcolista a smettere di bere. Accanto agli AA esiste anche l'Asso-

ciazione Al-Anon per i famigliari degli alcolisti, che ha in comune con gli AA solo il Programma. Sabato 10 Maggio, partecipando a questo anniversario ho potuto capire meglio e avvicinarmi ancora di più al problema alcol. Mi hanno affascinato molto alcune esperienze, come, per esempio, il racconto di un ragazzo ventenne, il quale, a causa dell'abbandono da parte del padre, quand'era ancora piccolo, e della madre che aveva problemi psichici, ha dovuto affrontare la vita da solo. A lungo andare si ritrovò schiavo della droga e dell'alcol. Mi ha colpito particolarmente perché un ragazzo così giovane è riuscito, con l'aiuto del Gruppo e con tanta buona volontà, a uscire da quel mondo orribile nel quale era entrato.

La caratteristica comune a tutti gli alcolisti è quella della falsità. Farebbero qualsiasi cosa pur di bere, darebbero la vita per un bicchiere di vino, non ammetterebbero mai di essere alcolisti, pur toccando con mano il problema. Un signore, ad esempio, si era ridotto a fare il barbone perché

aveva speso tutto il suo denaro nel bere.

Il percorso che queste persone hanno intrapreso è veramente duro. Sono fermamente convinto che bisogna essere molto forti e determinati per affrontare questo cammino di recupero. Molte persone, sabato, hanno sottolineato che, senza l'aiuto del Gruppo e della famiglia non ce l'avrebbero mai fatta da soli. Ho capito, dai loro discorsi, che l'alcolista quando decide di smettere di bere, deve farlo solo per sé, non per la famiglia od altro.

L'alcol trasforma le persone, e, infatti, durante le testimonianze, molte mogli hanno raccontato che i loro mariti le picchiavano. L'alcolista a causa della sostanza può reagire in modi diversi: può diventare aggressivo o mostrarsi mansueto come un agnellino. Ho notato che il numero delle donne alcoliste, almeno in questa circostanza, è maggiore rispetto a quello degli uomini. Un signore anziano ha raccontato che ai suoi tempi una donna che beveva era vista molto male, veniva discriminata, mentre oggi la

donna non si vergogna a frequentare i bar o a bere in pubblico.

Molte famiglie, ancora oggi, tendono a non affrontare il problema per paura che la gente ne parli, per cui preferiscono tenere il problema nascosto in casa, all'oscuro di tutto e di tutti, anche senza risolverlo.

Prima di questa esperienza, anch'io reputavo queste persone "pericolose", e sono sicuro che molte persone anche attualmente la pensino così; ma la gente, secondo me, dovrebbe cambiare sotto questo punto di vista. Non è giusto emarginare una persona perché beve, anzi, bisognerebbe dare loro una mano, e dare atto di tutti gli sforzi che hanno fatto e stanno facendo per superare il problema. Aiutarli, quindi, e non lasciarli soli, perché abbandonandoli diventeremo, a nostra volta, causa della loro sofferenza e della loro morte.

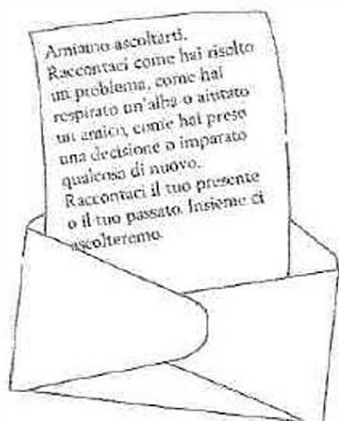
Se l'alcolista è arrivato alla dipendenza, vuol dire che un motivo c'è: sostanzialmente la causa non è la solitudine o l'abbandono, ma l'aver perso il controllo nell'assumere al-

col. Queste persone cercano nell'alcol un sostegno che poi, in fin dei conti, non lo è affatto, perché crea loro più danni di quanti non ne abbiano già.

Auguri agli AA del Gruppo di Dolo affinché continuino nella trasmissione del Messaggio della speranza a coloro che ancora brancolano nel buio, e grazie soprattutto a chi con le sue testimonianze mi ha fatto capire la grande sofferenza che si nasconde dietro a chi cerca la morte dentro il bicchiere, e non riesce a vedere la vita che gli sorride intorno.

Dolo: Maggio 2010

Ma una concreta educazione sulla malattia si è dimostrata negli ultimi anni molto promettente. Oggi vediamo addirittura un gran numero tra i più giovani che si avvicinano ad AA, come diretta conseguenza della recente maggiore diffusione di informazioni sulla malattia.



Un Dodicesimo insolito

Ciao Amici, oggi ho cercato di fare un Dodicesimo, e voglio condividere con voi questa mia emozione.

Ho capito che era il momento giusto quando l'amico, al telefono, mi ha detto che da tre giorni non tocca alcol per via di un esame medico che dovrà fare domani.

Una soluzione esiste



Mi sono detto: "Questo è il l'occasione giusta per regalarli quel libro di Allen Carr, dove si parla di come smettere di bere":

Mi sono adoperato a cercare una libreria aperta la Domenica e ho combinato. Non ho ritenuto opportuno, in questo momento, parlargli di AA, in quanto già lo avevo fatto in passato, senza troppo successo.

E' rimasto felicemente sorpreso, mi ha ringraziato e mi ha chiesto se facessi parte dell'Esercito della Salvezza o se

lo facessi per salvare l'umanità. Gli ho risposto che lo facevo semplicemente perché gli voglio bene. Spero abbia capito.

Mi ricordo di aver letto, da qualche parte, questa bella riflessione che voglio condividere con voi, amici di Insieme in AA: "Un amico non è colui che non sbaglia mai nei tuoi confronti, non è quella persona che riesce sempre e comunque a capirti; questi sono casi rarissimi.

L'amico è quella persona che riesci a perdonare, quando sbaglia, senza che qualcuno te lo chieda"

Grazie a tutti e serene 24 ore.
Ivan - Friuli Venezia Giulia

Perché è importante leggere

Ho scritto queste note col timore di dover in qualche modo difendermi dall'accusa di essere il solito vecchio e noioso brontolone che crede di sapere tutto e vuole solo predicare. Le cose, però, non stanno in questi termini. Esprimo solo quello che penso, dopo riunioni di vari gruppi cui ho partecipato in tempi

e luoghi diversi, sempre sullo stesso argomento.

Si tratta della responsabilità e delle occasioni di portare il messaggio. Ho sentito una gran varietà di opinioni su questo tema, che oserei definire essenziale per la vita e la crescita di AA e di tutti noi suoi membri.

Una cosa alla volta, però.

Prima di tutto a chi spetterebbe il compito di portare il nostro messaggio all'alcolista che ancora soffre?

Le risposte sono state le più varie: da AA nel suo insieme, senza però alcuna indicazione di come, quando e da chi, a quella più comune di ogni singolo alcolista appena sobrio, senza specificare in che modo, ma solo asserendo che è dovere morale di tutti aiutare il proprio prossimo - che questi lo voglia o meno.

Quasi nessuno ritiene che la responsabilità appartenga al Gruppo, anche se ciò è scritto molto chiaramente nel preambolo della nostra Quinta Tradizione. Nessuno poi, almeno fra chi ho sentito, ha indicato un modo per ottemperare a questa presa di posizione - e pensare che la nostra lettera-

tura è abbastanza chiara su questo punto.

Spero si tratti solo d'eccessivo entusiasmo personale, ma mi sembra essere poco in linea con uno dei punti cardinali di AA - ascoltare e rispettare il nostro prossimo, chiunque esso sia.

Ecco perché affermo che sia così importante leggere prima di parlare o agire.

Qualcuno, poi, s'è mai chiesto cosa dovrebbe contenere il messaggio che ogni Gruppo ha il compito di trasmettere all'alcolista?

Dopo attenta lettura della nostra letteratura, che rappresenta la somma delle espe-

rienze di coloro che sono approdati in AA prima di noi e cui dovremmo il nostro rispetto, sono giunto a concludere che il messaggio di AA dev'essere solo ed esclusivamente rivolto a chi direttamente, o tramite terze persone non direttamente succubi della compulsione alcolica, ha espresso il desiderio di smettere di bere e ha chiesto il nostro aiuto a tal fine.

Non solo, il messaggio dovrebbe anche specificare molto chiaramente che AA non afferma che il nostro metodo sia inimitabile e unico nel mondo, né peraltro in alcun modo pretende che lo

sia, ma che si basa sulla condivisione di esperienze relative a situazioni personali degli alcolisti presenti, sull'illustrazione dei diversi modi con cui bevitori già attivi e ora sobri sono riusciti nel loro intento, senza alcuna affermazione che l'unico sistema possibile per tutti sia il loro.

In altre parole, umiltà nell'offrire aiuto al prossimo, senza pretesa di essere dei missionari inviati da chissà chi per redimere l'universo



degli ubriacconi - o intenzioni simili e più o meno attendibili. Ancora una volta, sono convinto che tutto ciò sia ampiamente chiarito nella nostra letteratura.

Allora mi chiedo: perché mai non è letta con maggior attenzione e cura, senza interpretazioni del tutto personali e talora devianti?

Alec - Area Piemonte

Accettazione

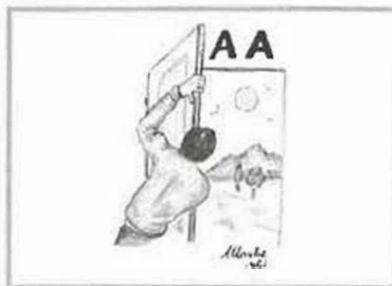
Sono Monica e sono un'alcolista, dopo essere entrata in A.A., chiudendomi la porta dietro le spalle, il più era fatto; non ne ero consapevole allora, ma era così.

Prima di entrare pensavo che avrei provato imbarazzo, vergogna, paura nel trovarmi in un luogo "così", in mezzo a persone che non conoscevo, ma quelle persone io le conoscevo già: ero io, loro erano come me. Anche se erano sobrie da giorni, mesi, anni; avevano percorso i miei stessi malesseri, timori, vergogne; avevano litigato a causa dell'alcol, con i loro familiari, al lavoro, erano stati dileggiati, feriti, offesi. Tuttavia i loro

visi erano sereni, cordiali e curiosi, di quella curiosità sincera, non morbosa, come se volessero dirmi:

"E' arrivato un altro dei nostri, conosciamolo!"

Comincia così, dentro me, un senso di appartenenza: unico a livello sociale ed umano. Ho



trovato un luogo dove puoi andare liberamente senza vincoli, e sai di essere veramente insieme ai tuoi simili, a coloro che ti sono fratelli e sorelle per errori, umiliazioni, dolori inflitti e subiti.

Non avevo mai visto quelle facce, ma conoscevo già tutti, perché erano nelle mie speranze quando cercavo, non trovandole, persone che mi capissero e comprendessero. Quanto soffrivo, perché bevevo e non era mia facoltà smettere, nonostante ci provassi con tutte le mie forze. Il modo di propormi era sba-

gliato, adesso lo so: soltanto la partecipazione al gruppo A.A. e la condivisione con gli amici alcolisti mi ha portata, un giorno alla volta, ad allontanare il bicchiere, la mia mente piano piano si è snobbata e ho capito che la "cura" era lì, in Alcolisti Anonimi. Ho cominciato a frequentare per quanto mi è possibile, a ricercare in quei visi e nelle parole, che a bizzefte riversiamo gli uni verso gli altri, la via per salvare il mio spirito, così fragile e disperato, ma ora più disposta ad accettarmi e ad accettare chi mi circonda.

Monica -

Area Emilia Romagna

Il mio primo compleanno

Iniziai a salire i gradini ... e più li vedevo scorrere dietro di me più il mio cuore batteva.



Chissà quali difficili prove mi aspettavano, cosa avrebbero preteso da me "quelle persone"?

Sì, volevo iniziare una nuova vita, ma era il momento? Quante volte avevo provato e fallito... non li conoscevo ma nella mia mente erano persone molto forti, molto migliori di me...d'altronde chi poteva essere come me?

Ero caduta troppo in basso... Cominciò la prima riunione delle mie prime *ventiquattro ore* ed io capii che non ero sola... ed ammisì la mia impotenza di fronte all'alcol.

Il Primo Passo si era già insinuato in me... e da quel giorno cominciai la mia tanto desiderata nuova Vita.

Piccoli ma tanti passi cominciai a fare...

Ora quei gradini neri li salgo ogni giovedì e con la benedizione di Dio, con l'aiuto dei membri del Gruppo e con un po' di buona volontà è passato il mio primo anno di sobrietà.

Venturina - Area Sicilia

Vale la pena esserci!

Mi chiamo Roberto e sono un alcolista. Ho partecipato al

mini raduno del sud svoltosi a Sibari in Calabria, mi sono trovato per caso ad ascoltare una lamentela di un gruppetto di amici che dicevano: "Arrivano amici dal nord Italia con molte ore di viaggio e molti di noi del posto sono assenti".

Ma veniamo a noi.

Non ero mai andato ad un Raduno del Sud ed in quel bel villaggio ho veramente sentito il profumo della serenità che Alcolisti Anonimi ci dona, e l'unità di persone tutte diverse ma tutte uguali (almeno per me) tra di loro.

Con quella tipologia di posto, dove fuori non c'è niente ma dentro c'è il tutto, mi sono sentito spronato a partecipare alle riunioni con entusiasmo ed, aggiungo, nello spirito A.A. Condividendo ed ascoltando in modo partecipativo e creativo e non in un modo svogliato, ho potuto riempire una nuova valigia di testimonianze di vita da portare su al "Nord" mescolando così la serenità, la speranza e l'umiltà con tutta A.A. Italia.

E' stato bello partecipare alle riunioni e, se a volte si usciva dalla sala per sgranchirsi le gambe, si verificava il formar-

si di gruppetti che nello scambio di impressioni era come continuare la riunione all'esterno, così, volente o nolente, c'era sempre un coinvolgimento continuo.

Penso che al prossimo mini Raduno possa partecipare di nuovo con la speranza che se al primo Raduno c'è stata la partecipazione di pochi al secondo ci possa essere la partecipazione di molti.

Ho fatto un lungo viaggio con la speranza di ricevere qualche cosa che puntualmente mi è stata data, ma se non mi presentavo avevo la certezza di non ricevere nulla come è successo purtroppo a chi non c'era.

Vale la pena esserci!

Un caloroso abbraccio a tutti noi ed un saluto come piace a me: *Mandi mandì dal Friul!*
Roberto -

Area Friuli Venezia Giulia





Insieme in...



- Poichè vi ho passato i momenti migliori della mia vita, desidero che le mie ceneri siano distribuite tra i posacenere del bar "Al boccale pieno".



-A dire il vero, caro signore, il suo problema mi sconcerta: la manderò per un altro parere da un collega barista.

Un tale entra in un bar.

- Buongiorno! Cosa desidera? - gli chiede il barista.

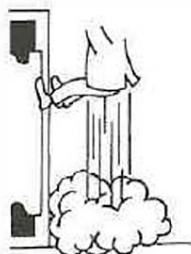
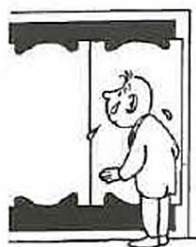
- Quando Gianni beve, bevono tutti! Al che il cameriere versa da bere a tutti i presenti.

Venti minuti più tardi, stessa scena. Dopo vari giri, il barista si rivolge a Gianni:

- Guardi che siamo già arrivati a più di mille euro ... Bisognerà pagare!

- Quando Gianni paga, pagano tutti!

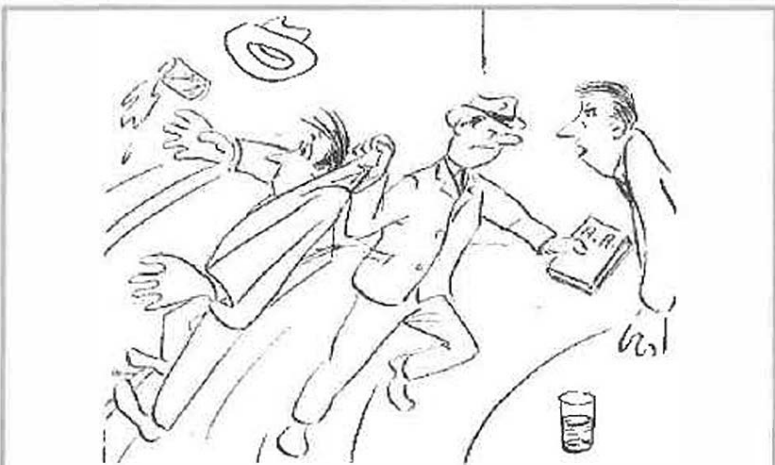
VICTOR E.



sana allegria



"Ed è proprio per questo che io non parteciperò più alle riunioni di questo gruppo fino a quando le persone non decidono di fare le cose come dico io!"



"Ehi, Pal ... questo è il quinto di questa settimana! Stai rovinando il mio lavoro!"



Auguri ai Gruppi Luglio

1974	RUCELLAI	Firenze	Toscana
1990	PUCCINI	Lucca	Toscana
1992	S. FRANCESCA C.	S.Angelo L.	Lombardia
1998	COVERCIANO	Firenze	Toscana
1986	ARCO	Trento	Trentino A.A.
1983	PESCARA 1	Pescara	Abruzzi e M.
2003	Ieri...oggi...domani...	Rosà (VI)	Veneto
2002	L'ALBA	Sanremo	Liguria
2008	TORTONA	Tortona	Piemonte



nati nei mesi di Agosto

1978 DUOMO

Bolzano

Trentino A.A.

1989 MATTARELLO

Trento

Trentino A.A.

1984 AURORA

Ferrara

Emilia R.



Sorprendentemente moderno

Honoré de Balzac (scritto ca. 1840)

Un suggerimento speciale da parte mia: se aveste l'intenzione di combattere una dipendenza, aiuterebbero alcuni principi della mia esperienza personale:

- Non cercate di sminuire la vostra dipendenza, solo una seria conoscenza di se stesso, vi aiuta a risolvere il problema. Non l'autoinganno, ma la volontà è l'unica strada verso la soluzione.

- La soluzione del problema richiede un distacco totale dell'oggetto della dipendenza. Dipendenti non possono risolvere il problema, essendo erroneamente dell'opinione, che si potrebbe vivere assumendo meno. Giocatori devono evitare le sale da gioco, come il diavolo l'acqua santa. Fumatori accaniti o alcolisti hanno una sola possibilità: starne completamente alla larga.

- Unitevi a gruppi, riconoscetevi nella vostra dipendenza e cercate di risolvere insieme il problema.

- Cercatevi un vostro "punto di riferimento", qualcosa a cui potete aggrapparvi e rialzarvi, quando la carne diventa debole. Qualche volta aiuta una filosofia o un pensiero a qualcosa che amiamo

Non ci potrà essere guarigione, non si può neanche superare una dipendenza, ma il totale astenersi dall'oggetto dipendente, aiuta.

Non andate verso di esso, al vostro "nemico".

Autocontrollo e dominio di se stessi, sono le vostre uniche "armi", e nel tempo non ci penserete più.

Sugli effetti della dipendenza non devo raccontarvi tanto, lo sapete meglio voi.

Buona riuscita.

Come associazione non dobbiamo mai diventare tanto superbi da credere di essere stati gli autori e gli inventori di una nuova religione.

Rifletteremo umilmente sul fatto che ogni principio di AA, ognuno di loro, è stato preso in prestito da antiche fonti.

Ricorderemo che siamo laici pronti a cooperare con tutti gli uomini di buona volontà, qualunque sia il loro credo o la loro nazionalità.

A. A. Alcolisti Anonimi - Ufficio dei Servizi Generali
Via di Torre Rossa 35 - 00165 Roma (RM)
Tel. 06 66 36629 FAX 06 66 28334
E-mail: aaitaly@tin.it - WEB: www.alcolisti-anonimi.it

Abbonamento Rivista					
PLU	Codice	Titolo	n° copie	Costo unitario	Importo
1	Abb01	Abbonamento Insieme in A.A.		€ 1800	
Libri					
PLU	Codice	Titolo	n° copie	Costo unitario	Importo
2	L17	Il linguaggio del cuore		€ 15,00	
3	L08	Il meglio di Bill		€ 2,00	
4	L18	Un alcolista anonimo scrive il suo IV Passo		€ 2,00	
5	INS01	Dodici testimonianze Dodici Passi		€ 3,50	
6	INS02	Dodici testimonianze Dodici Tradizioni		€ 3,50	
7	INS03	Testimonianze sulla Sponsorizzazione		€ 3,50	
8	INS04	Dodici Testimonianze Dodici Concetti		€ 3,50	
9	INS06	Insieme in... sana allegria		€ 3,50	
Set Insieme in A.A.					
PLU	Codice	Titolo	n° copie	Costo unitario	Importo
10	INS05	Comprende: Dodici testimonianze Dodici Passi Dodici testimonianze Dodici Tradizioni Dodici testimonianze Dodici Concetti Penna		€ 10,00	
Totale ordine					

Gruppo	
Nome del Gruppo: _____	
Via: _____	
CAP: _____	Città _____ PR: _____
Telefono: _____	
Indirizzo di consegna:	
Nome: _____	
Via: _____	
CAP: _____	Città _____ PR: _____

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

Evento: _____

Località: _____

Data e ora: _____

Presso: _____

Responsabile: _____

Telefono: _____

E' aperto? Si NO

Note: _____

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

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

Questo dobbiamo al futuro di A.A.:

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

Mantenere unita la nostra associazione.

Poichè dall'unità di A.A.

dipendono le nostre vite

e le vite di quelli che verranno.

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