

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXXI n. 2 Bimestrale

2-2011

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 potremmo 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 potremmo 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
Telefono e fax 06.65.30.467 - E-mail: segr.tipografia@cittanuova.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, ma questo d'altra parte fa sì che anche io sia soltanto un "pensiero composto" e non il protagonista che sta sempre rannicchiato, in agguato, dentro di me.

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

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

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

Sommario

Benvenuto

- 4 Prendere possesso della propria vita
- 6 Sono felice!
- 8 Pensavo di vedere dei rottami, invece...
- 10 Erano sorridenti...

Programma

- 12 Pensierino sulle ricadute
- 14 2^a Tradizione - 1° Concetto
- 17 7^a: "non rubarci"
- 20 Vivere il Programma
- 23 "Vivi e lascia vivere"
- 26 5° Passo

Argomenti di vita

- 30 La mia storia
- 34 Aprite i vostri cuori
- 37 Spiritualità come stile di vita

Noi & noi

- 40 Gli occhi di Ciano
- 43 Senso di appartenenza
- 47 Gli anziani

I brani di commento
sono tratti
dal Linguaggio del cuore

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

Noi e i Professionisti

49 Fierezza di appartenenza

52 Mal d'Africa

Torre Rossa

55 Verso la luce

56 Anno 2010 in A.A.

Pausa caffè

59 Insieme in... sana allegria

Compleanni

60 Auguri!!!

Le altre Riviste A.A.

62 Fiducia (da Partage)

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?

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.

Prendere possesso della propria vita

Sonia

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

“Sono sobrio ed è quasi un miracolo.

Ho ammesso che ero sconfitto,
sono venuto a qualche riunione,
ho cominciato a diventare onesto
con me stesso e con il mio sponsor.

Poi,

quella terribile necessità di un bicchiere
all'improvviso mi ha abbandonato.

Non ci sono state più battaglie con l'alcol;
il desiderio

di bere è semplicemente svanito,
e ancora

non riesco a capire perché o come.

Qui in AA la gente è meravigliosa.

Ci si vuol bene e ci si comprende.

È un mondo

completamente nuovo di zecca per me”.

Ciao, mi chiamo Sonia e sono un'alcolista.

Il 9 gennaio 2010 ho fatto il mio terzo anno di sobrietà e sono molto contenta.

Prima mi sembrava assurdo a mettermi a tavola e non bere birra, oppure in pizzeria. Ora mangio la pizza, il pesce con l'acqua e mi gusto bene il cibo e quando mi alzo da tavola sono felice e contenta delle mie 24 ore che per me sono importanti.

Alcolisti Anonimi mi ha insegnato molte cose: a crescere insieme, ad accettarmi così come sono; a guardare oggi, perché nelle mie mani ho solo oggi, ieri non c'è più.

A mano a mano che passa il tempo la mia mente prende più spazio positivo e mi sento già meglio.

E' bello prendere possesso della propria vita, a vedere le cose con ottica diversa da

prima, è come riconoscersi.

Voglio che questo favoloso cammino qualsiasi cosa accada sono forte per superarla.

E' bello svegliarsi al mattino con la mente presente, mi viene gioia da dentro perché so che non ho bevuto, a volte sono sola e cerco di tenere la mente occupata per stare lontana dall'alcol (o dal primo bicchiere); a volte scrivo,

leggo, dico la mia Preghiera della Serenità.

Questa malattia è dolorosa, e progressiva, ma soprattutto può essere mortale e io non vorrei andare ad ascoltare il canto degli

uccelli sotto un cipresso.

La sobrietà è un dono meraviglioso e va vissuta nel migliore dei modi e voglio sempre migliorare di più per me stessa.



*Se il Potere Superiore mi tiene la mano sinistra,
A.A. la destra,
non posso più tenere nessun bicchiere o bottiglia*

Sono felice !

Paolo - Area Veneto

**Osserviamo
con grande interesse
come tanti di noi
stiano cercando
di mettere in pratica
i principi di AA
in tutte
le nostre attività, come
la ricerca per una
crescita emotiva
e spirituale diventi
stimolante
e si rifletta in famiglia,
sul lavoro
e, più in generale,
nel mondo.**

Sono Paolo, sono un alcolista.

Oggi sono felice! E' un giorno qualsiasi, non ci sono ricorrenze particolari, eppure sono felice. Da parecchio tempo questa felicità mi accompagna e, più precisamente, da quando ho conosciuto A.A. Per trentadue

anni ho vissuto credendo che la strada giusta della mia vita fosse quella che stavo percorrendo. Era una strada in discesa, la percorrevo e non mi rendevo conto che stavo andando verso la morte.

Un giorno ho toccato il fondo. Non so come, sono andato contro i miei principi, mi sono trovato solo, perso confuso. Per fortuna ho trovato A.A.; qualcuno mi ha preso per mano e mi ha assicurato, potevo ricominciare, trovare la mia giusta vita. E dire che quando sono entrato in A.A. non pensavo neanche lontanamente di essere un alcolista. All'inizio, confuso e spaesato, ho fatto i primi passi sorreggendomi sulla comprensione degli amici alcolisti; mi sentivo riparato da uno scudo inviolabile che mi proteggeva, era una forza che non conoscevo, emanata dall'amore e dalla comprensione del Gruppo A.A.

Per qualche tempo mi sono cullato in Gruppo. Ad un certo

punto, dopo aver ben compreso la gravità della mia malattia, ho capito che non potevo permettermi di lasciare che gli amici si sobbarcassero il peso della mia stessa; loro ne avevano già abbastanza da pensare per la propria.

Ho sempre creduto nei principi della medicina, ma, ad un certo momento, mi sono reso conto che ciò che A.A. mi proponeva con i 12 Passi non era altro che l'unica via che poteva aiutarmi ad arrestare la mia malattia. Ho capito che per fare qualcosa dovevo mettere in pratica questo Programma. E' assurdo andare dal medico, farsi ordinare la cura per guarire, e poi non farla.

Se veramente credo che l'alcolismo è una malattia fisica, psichica e spirituale, devo fare qualcosa per arrestarla. Non posso autocommiserar-

mi per il mio carattere di alcolista. DEVO cambiare i miei difetti di carattere, altrimenti non sarò mai un alcolista SOBRIO, ma rimarrò solo, non so per quanto tempo, un alcolista ASTINENTE.

Con questi propositi in mente, ho cercato di mettere in pratica sempre più ciò che A.A. mi ha insegnato.

Quando sono entrato in A.A. ero ridotto peggio di un cane bastonato, ora dopo quasi cinque anni mi sento una persona inserita nella

società, felice di vivere questa vita anche con i suoi problemi quotidiani. Ciò che ho imparato in A.A. lo metto in pratica anche nella vita di tutti i giorni e questo mi fa sentire sicuro. E' la sicurezza di A.A. nel suo insieme che mi dà questa forza. Ecco perché sono felice anche per queste 24 ore!



*Volevamo diventare grandi.
il Potere Superiore ci ha resi anonimi*

Pensavo di vedere dei rottami, invece...

Leopoldo - Area Veneto

**“... La sofferenza
non le ha forse aperto
gli occhi e il cuore?
Tutte le opportunità
che lei ha oggi,
questa meravigliosa
esperienza che
chiamate AA,
un tempo
ha avuto inizio
in una profonda
sofferenza personale.
Nel suo caso non si
trattò affatto di una
sventura,
è stata la sua grande
buona fortuna.
Voi AA siete
delle persone
privilegiate”.**

Sono passati già nove mesi; sono pochi, molto pochi nella vita di un uomo, ma per un alcolizzato, come

lo ero io fino a nove mesi or sono, sono una vita!

Una nuova vita che solo ora comincio a vivere, a gustare come un tempo.

Ritornando indietro nel tempo, m'accorgo solo ora quanti giorni, mesi e anni della mia vita ho buttato via, e solo per un bicchiere in più.

Ho cominciato a bere senza sapere, forse per sentirmi un uomo, poi ho dato la colpa alla morte di mio figlio, poi a quella di mia madre, tutti pretesti per nascondermi la realtà, cioè che ero diventato veramente un alcolizzato.

Avevo perso qualsiasi interesse per la famiglia, per il lavoro che stavo compromettendo seriamente, e per la vita stessa; l'importante, per me, era poter bere.

Dopo diversi richiami dei miei superiori, venni da loro inviato al servizio di Alcologia di Dolo, e di questo aiuto sarò sempre loro grato.



Dopo una lieve cura disintossicante a domicilio, mi fu suggerito, molto amorevolmente, ma fermamente, di recarmi in A.A.

Mia moglie, che mi è stata sempre vicina, dimostrando una fermezza che da lei non mi sarei mai aspettato, mi ci portò di peso.

La sera del 14 Novembre 1984 feci il mio primo ingresso in A.A., pieno di vergogna e di avversione. Ancora non ero convinto di essere un alcolizzato.

La mia sorpresa fu grande; mi aspettavo di vedere dei rottami, delle persone che non avevano più nulla da perdere, e più nulla da chiedere alla vita, cioè degli ubriaconi.

Fui accolto come un fratello, e questo è dire poco.

Per la prima volta, io che

sono infermiere da diciassette anni, sentii parlare dell'alcolismo come di una malattia e di cercare di lasciare perdere il primo bicchiere e di pensare al presente.

Sentii tante storie e tutte, alla fine, avevano un comune denominatore: l'alcol.

Nelle prime riunioni non capii molto e forse ancora adesso non capisco, ma una cosa è certa: grazie agli amici A.A., non ho più bevuto.

Ho ripreso fiducia nella vita e nelle mie, seppur deboli capacità; nel lavoro sono ritornato quello di un tempo e sono rispettato forse più di prima, ma forse sto peccando di presunzione.

Sta di fatto che tutto ciò lo devo a voi, cari amici A.A.. Un grazie particolare anche ad Al-Anon.

L'alcol non era un problema prima, era la soluzione. L'alcolismo era il mio problema

Erano sorridenti e mi abbracciavano

Daniele - Area Friuli Venezia Giulia

Per la prima volta vidi e sentii l'intera gravità del mio problema.

Appresi anche, per la prima volta, di essere un uomo malato emotivamente e fisicamente.

Come oggi sa ogni AA, sapere questo può essere di enorme sollievo.

Non avevo più bisogno di considerarmi per forza un pazzo o un debole.

Ho conosciuto l'alcol quando avevo diciassette anni. Da bambino, avevo già visto i suoi effetti su mio padre, anche lui alcolista. La prima volta che ho conosciuto il vino, è stata ad una sagra e al primo impatto

restai affascinato e pensai di aver trovato la soluzione dei miei problemi.

La mia timidezza che potevo nascondere verso le ragazze, il mio coraggio che mi permetteva di affrontare qualsiasi rissa e a scuola i miei professori. Insomma mi sentivo un "Dio"!

Questo senso di grandezza e potenza assoluta durò circa, due anni, perché l'alcol invadeva il mio corpo e la mia mente. Se prima bevevo alle feste o i fine settimana, adesso dovevo incominciare a bere già di mattina: era iniziata l'ossessione per l'alcol! Incominciasti ad essere cattivo e ad aggredire le persone che mi passavano vicino. Litigai con la mia famiglia, i miei amici e persi i miei lavori. Non riuscivo a restare più di un'ora senza il bere, rubavo per procurarmi l'alcol, sarei stato disposto ad ucci-

dere e non bevevo più per divertimento ma per obbligo. Tremavo e avevo le allucinazioni, non mi lavavo, non mangiavo, ero già ubriaco alla mattina, mi facevo "fuori" sei litri di vino solo nel pomeriggio e il "demone" alcol mi faceva fare le cose che non avevo mai fatto prima.

Non riuscivo più a smettere. Volevo morire, sarei finito in coma e la mia famiglia era talmente disperata che anche loro preferivano la mia morte. Mi chiedevo perché bevevo ma non trovavo la risposta e non capivo come fossi arrivato a "ridurmi" così.

Giunto alla fine, avevo provato vari ricoveri in alcune strutture, ma non era servito a niente: avevo "toccato" il fondo ed ero prossimo alla fine.

Finché una mattina mio padre, riuscì a farmi leggere il "Piccolo" (il quotidiano della mia città) dove c'era il numero di A.A. e ci andai il giorno stesso.

Mentre ci andavo, ero in preda da un attacco d'ansia e appena arrivai nella nostra associazione, tutti quanti erano sorridenti e mi abbracciavano.

Sentii un amore immenso e volevo anch'io stare così e avere quella serenità, mentre assistevo alla mia prima riunione.

Iniziai a frequentare il Gruppo e feci il mio Primo Passo, smisi di bere e scelsi il mio sponsor.

Cominciando il nostro Programma di recupero la mia vita cambiò "radicalmente" e in meglio, questa volta! Mi affidai ad un Potere Superiore e alla speranza, mentre stavo "ricostruendo" la mia vita.

Adesso ho trovato il lavoro, il denaro e la famiglia, forse cose inutili ma trovate con la pace e serenità, avute in A.A.

Ho dovuto precipitare nell'oscurità della mia anima, per trovare il coraggio di chiedere aiuto e ad imparare a superare i miei problemi senza fuggire da me stesso.

Ora vedo una vita senza alcol senza dispiacere, stando sempre attento e ben disposto verso i consigli dei miei nuovi amici in A.A., del mio sponsor e del Potere Superiore.

Pensierino sulle ricadute

Un A.A. - Area Veneto

Ci renderemo conto,
tutto a un tratto,
che Dio fa per noi
ciò che noi
non riuscivamo
a fare da soli.
Noi non pensiamo
che si tratti
di promesse stravaganti.
Si realizzano in mezzo
a noi, ora rapidamente,
ora lentamente.
Siamo certi che
si attuano,
se ci impegnamo
alla loro realizzazione.

dal Grande Libro

Tanti di noi hanno la patente di guida, e con la patente, l'assicurazione RCA. Ebbene, quando si ha un incidente causato da terzi, si viene risarciti, mentre se l'incidente è provocato da noi, ce lo dobbiamo pagare attra-

verso la nostra assicurazione e i danni subiti saranno a nostro carico. Fino a qui, penso, siamo tutti d'accordo.

Se noi mettessimo in pratica tutti gli insegnamenti datici dall'istruttore, non avremmo incidenti di sorta, per causa nostra, se non in caso di malore.

Se mantenessimo la distanza di sicurezza, se non ci mettessimo alla guida in condizioni fisiche e psichiche alterate, se avessimo la tolleranza anche di farci sorpassare o avessimo altre precauzioni e ci comportassimo come insegnatoci, tutto andrebbe per il meglio.

Ora, noi alcolisti di A.A., in tema di ricadute sappiamo benissimo che non c'è nessuno che possa farci bere contro la nostra volontà, e, che, se beviamo, è solo perché noi non siamo ancora riusciti a dominare gli istinti devianti del nostro carattere.

Non ci possono essere scusanti; tutte quelle che cer-

chiamo di far valere, sono false; false come solo noi alcolisti sappiamo inventare.

A.A. è come una scuola guida, con la differenza che al posto di istruirci alla guida di un autoveicolo ci insegna come pilotare la nostra vita, la nostra sobrietà.

Non bisogna mai essere troppo sicuri di se stessi; non bisogna mai essere aggressivi o intolleranti; bisogna bensì tenere la distanza di sicurezza dalle occasioni pericolose, e, soprattutto, bisogna fare pratica, tanta pratica, nell'aiutare altri alcolisti a tentare, quanto meno, di salvarsi.

Inoltre, con le tappe che si devono percorrere per raggiungere la vera sobrietà, se si accetta l'idea di fare questo percorso ventiquattro ore alla volta, si arriverà sempre più vicini al traguardo della **vera serenità**; tutto questo è scritto nella Letteratura A.A.

Ma, bisognerebbe, soprattutto, convincerci, che per noi non ci sono altre vie di salvezza, quindi impegnarci tutti con tanta forza e coraggio.

A.A. non ci chiede altro che di essere sinceri e onesti con

noi stessi; riflettere che noi siamo qui sulla terra solo di passaggio e che dobbiamo convivere tutti assieme, simpatici e antipatici.

Quelle persone che ci sono antipatiche, dobbiamo convincerci, che probabilmente non sono altro che delle persone più bisognose, diversamente da noi che abbiamo avuto la grande possibilità di apprendere e praticare gli insegnamenti spirituali che la nostra magnifica A.A. ci dà, per poi condividerli e trasmetterli ad altri.

Quindi facciamo tanta, tanta pratica di

umiltà, tolleranza e amore

allora sì che ci salveremo ed eviteremo le ricadute!



Seconda Tradizione, Primo Concetto...

Marco - Area Friuli Venezia Giulia

...com'è organizzata A.A.?

Chi la comanda o dirige?

Al di là del mio Gruppo cosa c'è?

Sono le domande che mi sono posto dopo qualche mese di frequenza al Gruppo. Era evidente che questo "sistema", che mi stava salvando la vita, andava al di là dell'unico Gruppo che mi era capitato di conoscere e dopo un po' la mia curiosità mi ha spinto a chiedere.

Capivo che a livello di Gruppo c'erano degli alcolisti con una certa anzianità che, in qualche maniera, si preoccupavano dell'andamento del Gruppo stesso, dell'arrivo dei nuovi, di fare riunioni di informazione, di curare tutti i servizi di cui c'era bisogno.

Non riuscivo però a comprendere le regole, ammesso che ce ne fossero, visto che pubblicizzavano tanto la faccen-

da che **"nessuno comanda, né ci sono imposizioni"**.

Ne ero attratto anche perché avevo un'esperienza, in un'altra associazione, nella quale, a livello più ampio, c'erano sempre dei grossi problemi, nonostante ci fossero

**La coscienza di gruppo
si dimostrerà, alla fine,
per le questioni
del gruppo,
una guida di gran lunga
più infallibile
della decisione
di qualsiasi singolo,
per quanto questi
possa essere
bravo o saggio.**

SECONDA TRADIZIONE

**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.**

rigide e numerose regole in vigore.

Mi ci è voluto molto tempo per capire che tipo di struttura ci fosse dietro, ma ancora di più per cogliere tutte le sfumature che fanno di AA qualcosa di veramente unico. Con questo non voglio dire di poter ora comprendere del tutto e completamente, ma solo di avere una maggiore consapevolezza, soprattutto per quanto riguarda la struttura organizzativa. Forse, ma naturalmente questo è solo un mio pensiero, solo questa parte può essere compresa completamente, perché A.A.

nel suo insieme ha come componente principale, una parte spirituale, che può essere lentamente compresa solo attraverso la propria crescita spirituale.

Questa dimensione di A.A. assomiglia ed è conseguenza del suo Programma, che, come noi diciamo spesso, per noi non si esaurisce, ma può essere sempre approfondito.

La Seconda Tradizione ci parla della **Coscienza di Gruppo** e della sua suprema importanza e il Primo Concetto della responsabilità di questa rispetto alla conduzione di A.A..

Ogni volta che apro il libro "**Dodici Passi, Dodici Tradizioni**", penso che mi accingo a leggere l'esperienza, venuta dagli errori, di chi

PRIMO CONCETTO

**La responsabilità finale
e l'autorità ultima
per il Servizio in A.A.
dovrebbero
rimanere sempre
prerogativa della
coscienza collettiva
della nostra associazione.**

ha mosso i primi passi in A.A. Penso che la strada che ha portato alla formulazione di quei Passi e Tradizioni abbia lasciato, dietro di sé, moltissimi alcolisti che avrebbero voluto fare a modo loro, ma che alla fine ha regalato a noi, che siamo venuti dopo, un grande dono.

Quello che è uscito da questo lavoro è una continua sfida al mio orgoglio. In ogni momento, ad ogni passo, la spiritualità di A.A. cerca di farsi spazio **a discapito del mio io**.

E' una lotta quotidiana. Anche in questo cosa per il mio benessere, A.A. è guidata dalla coscienza di Gruppo, nel Gruppo, e dalla coscienza dei Gruppi per quanto riguarda la stessa nel suo insieme. Questo mi consente di vivere pienamente l'anonimato, cioè l'essere semplicemente **"uno dei tanti"**, e vince la mia voglia di essere invece "uno speciale".

Non sarà cioè la mia idea la migliore, quella che salverà il Gruppo, A.A., il mondo intero, ma la mia idea, se vivo i principi di A.A., andrà a formare una coscienza colletti-

va. Sarà fusa insieme con le altre a formare qualcosa di migliore.

I Gruppi nel loro insieme hanno una grossa responsabilità: quella di guidare A.A., ma la nostra sfortuna è che i Gruppi sono molti e sono Gruppi di alcolisti.

Dico questo perché l'essere in tanti a volte mi fa pensare che non è così determinante la mancanza di partecipazione di un singolo Gruppo e perché io come alcolista sono allergico alle responsabilità. Questo fa sì che molti Gruppi si isolino, chiamando questo **"autonomia"**.

Mi fa venire in mente l'immagine dell'alcolista che si isola e prepara la ricaduta.

La mia è una malattia spirituale, se do spazio al mio orgoglio sono in pericolo. **A.A. è condivisione, partecipazione, appartenenza**, inizialmente in A.A., poi nella vita di tutti i giorni.

Quando riesco a sentire che non c'è più divisione, ma perdo la mia parte "malata" di identità, mi sento più sobrio.

7^: “*non rubarci*”

Paolo B. - Area Friuli Venezia Giulia

SETTIMA TRADIZIONE

**Ogni gruppo A.A.
dovrebbe mantenersi
completamente da solo,
rifiutando
contributi esterni.**

Sono Paolo B. e sono un alcolista.

"La libertà non è star sopra un albero ... libertà è partecipazione", diceva Gaber in una sua nota canzone.

In questi tempi spesso ricorro alle canzoni traendone perle di saggezza che spesso mi fanno da guida nell'abbandonare il cuore alle onde del



quotidiano pentimento, come di fronte ad un nuovo credo in cui profeti canori fanno di tutto per riempire il vuoto della mia mancanza di risposte, delegando loro la coscienza, la sensibilità, gli stati d'animo con la stessa attesa di responso che si pretende da un medico. Oppure mi lascio travolgere da un ritmo costante e marcato che sovrasti il battito del mio cuore.

Paraenti di normalità. Paura di espormi all'inutile giudizio degli altri. Ma in questo caso devo dire che la frase citata

mi convince. Non mi suona distante come la voce dell'eremita che grida al vento: "Convertitevi".

La libertà è un dono, un grande dono.

Soprattutto da quando non sono schiavo dell'alcol, mi sento liberato a tal punto di poter pensare che nulla mi è precluso, nulla è vietato, nulla è impossibile.

Ma è proprio la seconda parte della frase che mi dà ragione di credere che la mia libertà non solo dipende dagli altri, ma che se non la vivo con gli altri essa sarebbe inutile, sterile, fragile e distante. E' la libertà di vivere nel Gruppo con il cuore che mi si apre ogni volta e spinge fuori da me ogni amarezza, ogni angoscia, ogni cattivo pensiero che mi opprime e che mi tiene legato alla terra, che non mi permette di liberare i miei pensieri.

Libertà che ho, sapendo di poter contare sui miei compagni, che a loro volta attendono da me la presenza, l'ascolto, l'attenzione ...

Libertà che deriva dall'indipendenza del Gruppo, da

manipolazioni, spinte, interventi esterni.

Libertà che si ottiene con il minuzioso impegno quotidiano nel Programma, che fa sì che scompaiano le sbarre della nostra gabbia.

Libertà che si ricerca con costanza, con caparbia, contro le costrizioni che il mondo ci pone, senza rabbia, senza rancore, senza spirito di sottomissione.

Sì, sono un malato di alcolismo, ma la mia mente è sgombera dal suo peso, la mia mente sa che il volermi bene è la prima medicina per poter salvarmi, se non proprio guarire.

La mia speranza non deve essere vanificata dal continuo cattivo pensiero di dover ricadere. Deve vivere con quel grande dono che l'Essere Superiore mi ha dato: la ***libertà di scegliere.***

Il soffio del suo spirito, che è entrato nella mia carne (questa carne che lascerò a questo mondo che me l'ha data, e che spesso mi fa vivere nella paura di questo mondo), sopravvive eterno, ben oltre la definizione del

tempo, delle cose, del denaro.

Devo liberarmi da questi pesi, devo imparare a bastare a me stesso, devo avere fiducia che la mia bellezza non dipende da fronzoli.

Ciò che mi serve è il Gruppo, il Programma che mi fa da "navigatore satellitare", da mappa. Non necessito di più che dell'essenziale.

Sono capace di partecipare con gli altri miei amici alla sopravvivenza del fuoco sacro che è il mio Gruppo. Ne sento la esigenza.

Come sento che la nostra libertà dipende da noi, senza ingerenze esterne.

Noi ci bastiamo, insieme ce la stiamo facendo a vivere. Insieme sappiamo vivere le nostre speranze che diventano certezze, le nostre paure che diventano verità, i nostri passi che non calpestano la terra ma vi si posano con la sicurezza di chi percorre la sua via, di chi conosce e ha distinto la propria destinazione.

La bellezza di essere diversi non deve essere oscurata dall'abbruttimento del danaro.

Il fatto che non accettiamo denaro dall'esterno contribuisce a ingenerare fiducia in ogni alcolista che pensi di avvicinarsi a noi.

Questo lo sappiamo. La buona opinione del pubblico è cresciuta anche perché alla gente piace l'idea che gli alcolisti, un tempo degli irresponsabili, siano adesso diventati responsabili.

Non c'è dubbio che questa salutare prassi ci porti ad accrescere la nostra stessa libertà.

Rifiutando risolutamente fondi esterni, offerti tanto da donatori individuali che da governi, siamo sicuri di poter mantenere totalmente la nostra libertà di azione.

Perciò il vecchio adagio: "Chi paga il pifferaio sceglie la musica", non potrà mai esserci attribuito.

Vivere il Programma

*Preoccupazione, timore, egoismo, contento, grato, umile,
...manteniamola semplice.*

Mario - Area Trentino Alto Adige

**...i Dodici Passi
del nostro Programma
non vengono fatti
ingiurare di malavoglia
a nessuno.**

**Non sono retti
da alcuna autorità
umana.**

**Ciononostante
ci uniamo attorno
a essi con forza,
perchè la verità che
contengono
ci ha salvato la vita,
ci ha aperto la porta
a un mondo nuovo.
La nostra esperienza
ci dice che
queste verità universali
funzionano.**

Prego affinché la mia vita non sia danneggiata dalla preoccupazione, dal timore e

dall'egoismo. Prego affinché possa avere un animo contento, grato e umile.

Questa preghiera per il giorno mi ha dato lo spunto per comprendere che a volte per aprire la nostra mente sui nostri atteggiamenti è più facile considerarli partendo dal loro contrario.

Prendo ad esempio la **preoccupazione**, uno stato mentale che ti mette alla prova, non sapendo con o contro chi combattere per risolvere un problema. Si tratta di fare una scelta senza sapere se sarà quella giusta oppure sapendo quale fare ma non averne il coraggio.

Per me alcolista la preoccupazione di adesso è quella di stare lontano dal primo sorso e da qualsiasi contaminazione di alcool comprese le merendine.

Il contrario è la **contentezza**, la tranquillità di aver fatto la

cosa giusta, la giusta scelta, quello che ti dà la serenità, quell'atteggiamento che viene percepito dagli altri quando ti offrono da bere e davanti al tuo "no grazie" non insistono e ti lasciano bere quello che vuoi.

Per il **timore**, che non è ancora paura, ma un sentimento di insicurezza, la stretta allo stomaco e quel senso di cose che non combaciano perfettamente fra di loro, la sensazione di non essere dalla parte del giusto, nella norma, di non avere fatto quello che doveva essere fatto, il bere di nascosto che faceva parte del mio comportamento prima di accettare il Primo Passo.

Invece è la **gratitudine** quel sentirsi soddisfatti per come gli altri si comportano con me, come sento che mi vogliono bene, che sono sereni nei miei confronti ma anche il desiderio di dare qualche cosa, di restituire quello che ho percepito come dono, come piacevole sensa-

zione di amicizia, di simpatia di affetto da parte di chi mi rivolge la parola o anche da chi parla con altri ma mi coinvolge, il saper dire grazie per quello che ho ricevuto e che continuo a ricevere.

Ed ecco l'**egoismo**, il mettersi sempre dalla parte della ragione come la vedo io (scritto maiuscolo) il non con-

siderare gli altri se non ostacoli davanti ai miei voleri, addirittura neanche desideri, ma proprio voleri, quella capacità di stare sempre a criticare e contrastare le opinioni degli altri anche contro ogni logica ma solo per un fattore di prevari-

cazione sui più deboli e per l'immotivata impressione di essere sempre nel giusto.

Ma c'è un atteggiamento che contrasta e vince l'egoismo, l'**umiltà** è il suo contrario, il sapersi mettere al servizio degli altri senza senso di superiorità né di maggiori capacità ma semplicemente per il piacere di farlo, il dare per il solo gusto di dare e basta, frequentare le riunioni



il più spesso possibile per restituire il grande dono ricevuto, aprire la sede anche sapendo che forse non verrà nessuno.

Manteniamola semplice, ecco l'indicazione per avvicinare il nostro atteggiamento all'umiltà.

Per me alcolista, **gratitudine** ed umiltà possono essere il premio per un percorso lungo Dodici Passi anche se fatti saltandone alcuni, di riunioni partecipate e riunioni noiose ma sempre con la sensazione di uscirne con le pile ricaricate, con un pezzettino in più di quel percorso che a fine giornata fa pensare, anche oggi non ho bevuto.

E' il mio nuovo mestiere, l'alcolista a tempo pieno 24 ore su 24 senza ferie assieme ad altri colleghi con i quali basta solo uno sguardo, una telefonata anche breve per mandare il messaggio, sto bene.

Un senso di gratitudine che si acuisce quando entro nella sede del Gruppo e mi rendo conto che tanti sono passati di là e la percezione dell'umiltà di chi è ricaduto, ritorna in sé e nel Gruppo e a fine

riunione ritrova, ma direi che la sente già quando entra, la forza degli amici che lo hanno aspettato e dai quali riceverà il bentomato e quando, a fine riunione sentirà la mano che si stringe tre volte a sottolineare i tre passaggi durante la Preghiera della Serenità e quel piacevole calore fatto di umile o meglio semplice gratitudine.

Voglio spendere, un verbo che da alcolista era riservato all'alcol, un parola per la **Settima Tradizione**.

E' la forma tangibile della mia gratitudine verso gli A.A.: per il mantenimento dell'associazione senza interventi esterni, un segno di umile ringraziamento indiretto per chi fa servizio e contribuisce a mandare avanti le varie attività, a pagare l'affitto della sede, a sostenere la letteratura, il nostro **INSIEME**, i Servizi Generali, e tutto quello di cui a volte non si parla ma esiste, per il funzionamento della trasmissione del messaggio del popolo delle **ventiquattro ore, ovvero noi**.

“Vivi e lascia vivere”

Tema della riunione del 13 Febbraio 2011 in occasione del 14° anniversario del Gruppo Airone

Pietro - Area Veneto

**Sgombrate le macerie
del vostro passato.
Donate liberamente
ciò che avete trovato
e unitevi a noi.**

C'è voluto non poco tempo per rendermi conto che potevo **"Vivere e lasciar Vivere"**. Smettendo di bere ho fatto il primo passo per uscire da quel tunnel dove ero rimasto per molti anni, frustrando così non solo la mia vita, ma anche quella di chi mi viveva accanto, la mia famiglia in primis.

Non vivevo io e non lasciavo che loro vivessero la loro esistenza: li opprimevo, li umiliavo e li obbligavo a sottomet-

tersi al mio egoismo, al mio egocentrismo, al punto di farli ammalare.

Tutto questo è potuto cambiare quando ho iniziato un percorso non certo facile, con il Programma di un nuovo stile di vita.

"Vivi e lascia vivere", questo oggi posso affermare.

Il doloroso passato può diventare un immenso valore e un aiuto, non solo per me, ma anche per altre famiglie che ancora sono alle prese con il problema della dipendenza alcolica.

Il miracolo della ricostruzione della mia vita e di quella dei miei familiari era a portata di mano. Mi è bastato aprire quella porta per assaporare con gioia quella verità che qualcuno un giorno mi aveva

proposto, portandomi il messaggio di speranza.

Per molti anni l'alcol ha isolato la mia famiglia dal mondo esterno, togliendo a me tutti quei principi, valori e doveri di un qualsiasi cittadino e in particolar modo quello di essere un buon padre.

Trovo ancora difficoltà nello stabilire relazioni amichevoli con i figli; è stato troppo lungo il mio logorante periodo attivo; e tanto, davvero tanto, è il tempo che devo vivere

per rendere credibile il mio cambiamento.

E' un percorso che faccio assieme ai familiari, perché "Vivere e Lasciar Vivere" presuppone che si è reciprocamente coinvolti, rispettosi, responsabili e pari.

Sì, con l'aiuto di Alcolisti Anonimi, il suo Programma e con l'Associazione Al-Anon, ora posso affermare che sto imparando a mettere in pratica lo slogan "Vivi e lascia Vivere" in libertà.



Maria Cristina - Area Veneto

Mi chiamo Maria Cristina, e sono un'Alcolista che vive nel Gruppo AA Airone.

E' difficili riconoscere, ammettere ed accettare la

propria sconfitta:

oggi mi sento prediletta perché lo posso fare a testa alta, per me.

Da qualche ventiquattro ore (espressione che non mi piace, ma fa parte dell'accettazione) sono sempre più

responsabile dentro alla vita del Programma e, ogni giorno, imparo e riconosco che il mio bere è stato una negazione

della vita, un (più o

meno) consapevole desiderio di sparire, di annullarmi, di non accettare me stessa e la realtà della mia vita.

Ero così impegnata in questo non vivere che, solo da lontananze infinite, potevo capire di



stare trascinando nel baratro le più care vicino a me: negavo la vita a me e maledettamente travolgevo anche loro nel gorgo.

Egocentrismo irresponsabile.

Poi l'incontro che cambia la mia storia: là vicino all'Adige, era marzo, un caffè e una famiglia unita! Con un ideale!

Ho urlato alla luce che avevo incontrato.

Ho cominciato ad imparare a vivere in **sincerità e responsabilità.**

GRAZIE!!!

I miei familiari mi hanno lasciata libera nella scelta di una vita in A.A..

Non so ancora se io, con l'inizio del mio recupero, ho permesso a loro di vivere liberi. E' una scelta loro.

Penso che sia giusto che non si fidino di me: neanch'io!!

Li ho troppo umiliati.

Certo, oggi, vivo un sincero desiderio di cambiamento.

Ognuno è responsabile per se stesso nel Programma.

Nella vita di relazione, se c'è rispetto, c'è amore... e si vive.

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

"Sono sobrio ed è quasi un miracolo.

Ho ammesso che ero sconfitto, sono venuto a qualche riunione, ho cominciato a diventare onesto con me stesso

e con il mio sponsor.

Poi, quella terribile necessità di un bicchiere all'improvviso mi ha abbandonato.

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

Qui in AA la gente è meravigliosa.

Ci si vuol bene e ci si comprende. È un mondo completamente nuovo di zecca per me".

Il Quinto Passo

Gabriella - Area Veneto

QUINTO PASSO

Abbiamo ammesso

**di fronte a Dio, a noi stessi
e a un altro essere umano,
l'esatta natura
dei nostri torti.**

I Dodici Passi suggeriti da Alcolisti Anonimi, sono tutti molto importanti, dal Primo al Dodicesimo.

Poiché, per essere degli alcolisti sobri, non bisogna solo leggerli e capirli ma, soprattutto, metterli in pratica, suggerimento dopo suggerimento, parola dopo parola, il Quinto Passo è stato per me, particolarmente difficile, ma tanto interessante e decisivo per diversi motivi.

Mi viene spiegato che il mondo fasullo in cui vivevo da alcolista attiva, non esiste più; dopo aver acquisito la sobrietà, non deve, di conseguenza, esistere più quella vita che mi ero creata al di fuori della realtà.

Ero come in un mio mondo di celluloido, inesistente, ridicolo e distruttore.

Tutto questo perché, il mio fisico, *il mio io*, la mia psiche erano invasi e schiavi dell'alcol, che, come un demone, si impossessava anche della mia anima.

Il Quinto Passo mi fa comprendere che io, alcolista, non sono una cavia umana da sezionare per scoprire la causa e l'inizio del mio alcolismo, né, d'altra parte, A.A. intende giustificarmi con compassione per farmi uscire dal problema; vuole semplicemente farmi capire, con esempi reali ed umani, più o meno drammatici, come ero nel periodo più deprimente ed inumano del mio alcolismo. Così mi rende veramente consapevole in quale mondo vivevo, un mondo creato da me stessa, fuori dalla realtà.

Il Quinto Passo mi insegna e mi rende conscia che entran-

**...ho cominciato
a diventare onesto
con me stesso
e con il mio sponsor**

do in A.A. non sono più sola ed emarginata dalla società come un animale allo stato selvaggio.

Infatti, così io mi sentivo realmente prima.

Entrando in A.A., mi sono resa conto che la mia psiche, il mio essere, tutto in me, si sta sciogliendo, poco alla volta, dall'ibernazione nella quale ero avvolta.

Ora posso rivoluzionare la mia vita! Quella creata da me, dall'alcol, era ovattata per non sentire tutto quello che era giusto e vero.

C'era anche tanta ipocrisia.

A volte mi faceva comodo anche mentire per proteggere il mio smisurato amore per l'alcol, e così mi impedivo di essere sensibile all'amore che mi circondava, quello vero, che avrebbe potuto riportarmi alla vita, alla natura, al creato, agli esseri umani.

Ora che anch'io sono ritornata a vincere, mi sento "essere

umano" e non più un animale che l'alcol aveva marchiato a fuoco.

Certamente, ora, devo fare leva su me stessa, sulle mie capacità recuperate, e, mirando sempre ad una più serena sobrietà.

Il Quinto Passo mi fa capire che non sono più sola.

Poco a poco mi devo inserire in quella società che mi aveva respinta e che io respingevo a mia volta, quella società che ora è disposta a dimenticare e perdonare, così come anch'io desidero.

Questo inserimento deve avvenire con profonda umiltà e senza rancori, senza ricorrere a giustificazioni o indulgenze fittizie e gratuite. Dovrò ripiegarmi su me stessa, sviscerare *il mio vero io*, denudare le mie debolezze, i miei difetti di carattere facendone partecipe un altro essere umano, consapevole dello sforzo che sto facendo e che sia a conoscenza del motivo e del perché lo sto facendo.

Sceglierò una persona in A.A. che sia da tempo sobria, sincera, che possa capirmi e aiutarmi a fare una bella pulizia interiore. In questa perso-

na troverò un appoggio, la mia ancora di salvezza. Lo farò partecipe del mio dramma interiore, vissuto quotidianamente, le racconterò tutte quelle cose che ancora pesano sul *mio io*, sulla mia psiche, anche se, a prima vista, potessero sembrare insignificanti, puerili, ma che a me portano solo ansia e inquietudine.

E il Quinto Passo mi farà capire che, con A.A. e il suo insostituibile aiuto, unito a quello di un sobrio e sincero confidente personale - preferibilmente con un passato sofferto, e, in più, avendo dimostrato di avere superato tante difficoltà, sia nei confronti dell'alcol, ma soprattutto quelle che la vita ci riserva a noi terreni - avrò un aiuto in più per poter conservare la mia sobrietà sudata e ancora tentennante.

Così facendo vedrò sfilare innanzi ai miei occhi il mostruoso passato e quel pazzesco mondo che mi avevo costruito inconscia-

mente perché malata di alcolismo. Certamente ne soffrirò. Io credo alle Promesse di Alcolisti Anonimi, e, finalmente, con grande stupore, passerò in rassegna, da spettatrice non più "attiva", il mio modo sbagliato di vivere, con e per l'alcol, ottenendo un senso di liberazione e di serenità. Uscirò, così facendo, da un sozzo e immondo



drappo nero, per librarmi in una realtà più pura ed appagante. Cercherò nello sguardo di chi ascolta l'assenso e non il biasimo e lo troverò se

avrò scelto la perso-

na adatta ad incoraggiare la mia volontà di redenzione.

Spero che il mio intuito non sbagli nella scelta.

Troppa sete di uscirne, come un assetato in un deserto alla ricerca di un'oasi; troppe amarezze subite, dal sapore ancora intriso di fiele; troppi anni gettati via nella frustrazione totale.

Io vorrei dimenticare tutto questo, e ciò mi aiuterà a tendere la mano verso chi, oltre

ad A.A., mi potrà capire ed aiutare con leale sincerità. Non dovrò essere compatita, perché io sono la prima a riconoscere di aver sbagliato, ma dovrò impegnarmi a sostituire il comportamento passato con un presente che mi restituisca la dignità perduta e la gioia di vivere per me e per gli altri. Dovrò uscirne con la testa alta, non per mancanza di umiltà, ma per lasciar finalmente trasparire dal mio sguardo tutta la serenità e la pace interiore. Vorrei far vedere che non mi sono arresa al mio "inevitabile destino", e, che, ora più che mai, non intendo arrendermi, con l'orgoglio di avercela quasi fatta, ma, con la consapevolezza d'aver tanto e tanto sbagliato. Così facendo potrò anch'io sentirmi parte delle belle cose create da *Dio*.

Facendo il Quinto Passo, a poco a poco, la sofferenza che esso comporta svanirà come un banco di nebbia al sole, e mi sentirò dolcemente e tranquillamente avvolta da un senso di pace quasi etereo.

Guardando indietro agli anni passati, mi rendo conto che la mia vita è stata quasi sem-

pre basata su scelte avventate, imponderate e forse fatte più sulla convenienza del momento che sulla convinzione di essere nel giusto. Questo mi ha portata allo sfacelo fisico e morale, per cui voglio ripromettermi per il futuro di lottare per far sì che ogni nuova scelta o decisione sia la più consapevole, la più ragionata, la più cosciente per poter collocare la mia dignità di essere umano al disopra di ogni bassezza morale e permettermi di guardare al futuro con occhi di rinnovata forza e fiducia.

Era l'ultima carta che mi restava da giocare: ed ora più che mai, sono sicura che entrando in A.A., l'ho giocata giusta e bene, senza barare né con me stessa né con gli altri.

Ringrazio tutti voi, amici carissimi, per avermi pazientemente letta e sono certa che questa "partecipazione e condivisione" alla nostra rivista scritta è un piccolo miracolo di Alcolisti Anonimi.

**Ogni sponsor è
necessariamente
un leader.**

La mia storia

Gianfranco - Area Friuli Venezia Giulia

Conosceremo
una nuova libertà
e una nuova felicità.
Non ci affligeremo
del passato,
ma ci impegneremo
a non dimenticarlo mai.
Capiremo cosa significhi
la parola serenità
e conosceremo la pace.

Mi chiamo Gianfranco e
sono un alcolista.
Oggi che festeggio il mio

trentunesimo compleanno di
sobrietà nel Gruppo A.A. di
Tolmezzo, in una riunione
aperta, assieme ai miei fami-
liari e agli amici A.A., vorrei
rivivere assieme a voi, amici
di Insieme in A.A., la testimo-
nianza fatta in occasione del
mio primo anno di sobrietà,
nel lontano Marzo 1980.



Non so se riuscirò ad arrivare alla fine di questa mia testimo-
nianza, perché sono molto emotivo e già un nodo mi serra
la gola, aumenta l'emozione e la mano comincia a diventare
pesante.

Tutto ebbe inizio in una sera pazzesca del dopo terremoto che
sconvolse il Friuli in quel terribile 6 Maggio 1976. Quel 6 Maggio
mia moglie si trovava in ospedale causa un aborto spontaneo avve-
nuto il 1° Maggio. Incominciarono le paure e le ansie; avevo sem-
pre bevuto, ma da quel giorno cominciai a bere molto di più,
anche superalcolici, e nel giro di poco tempo la mia mente ne
usciva sempre più sconvolta; se qualche giorno riuscivo a bere

moderatamente, il giorno seguente mi rifacevo del tempo perso.

Dormivamo in tenda, anche se la mia casa non aveva subito danni; avevamo paura a dormire in casa; mia moglie era molto debole e dormendo in tenda si ammalò, e così, affrontando la paura rientrammo in casa.

L'11 Settembre, alle 18,30, ero appena rientrato da Udine con mio figlio, spastico, quando incominciò a tremare terribilmente tutto; mi gettai d'istinto sulla moglie e i bambini per proteggerli, poi presi mio figlio in braccio e assieme alla moglie e alla bambina di sei anni, uscimmo di casa; quella sera abbiamo dormito in macchina tutti quanti.

L'indomani rientrammo in casa e tornammo a dormire nella nostra camera e tutto passò.

Ma l'alcol continuava a stringermi sempre più nella sua morsa feroce.

Il 15 Settembre, alle 5.15 del mattino, io e mia moglie eravamo svegli e stavamo parlando, quando incominciò a tremare tutto, molto forte; urlai dalla paura, mi alzai, ma ricaddi sul letto senza la minima forza di reagire o parlare; poi andammo in macchina. Quel giorno volevo fuggire in Francia da mio fratello, ma mia moglie non volle.

Alle 11.20 la disfatta.

Mi trovavo fuori paese con mia cugina assieme ai suoi figli; mia moglie e la bambina erano rimaste a casa con la zia, mio figlio era in istituto a San Vito al Tagliamento. Ero fermo in auto quando tutto cominciò a tremare per l'ennesima volta. Vidi tutti gli effetti del terribile sisma e questo mi sconvolse ancor di più fortemente; da quel giorno cominciò realmente la mia triste odissea. Lavorare tutto il giorno e la notte dormire in macchina diveniva sempre più estenuante.

Un pomeriggio arrivò un camion carico di tavole per la costruzione delle baracche d'emergenza; quella sera finito il mio lavoro

bevetti una decina di bicchieri di vino e rientrai in famiglia. Mi recai dagli addetti alla distribuzione delle tavole per chiedere la mia parte; si rifiutarono dicendomi che loro non consegnavano più niente a nessuno, perché c'erano già stati degli spiacevoli battibecchi e tafferugli.

Esplosi, e da quel momento non capii più niente. Mio figlio non poteva rientrare al fine settimana perché in macchina era impossibile dormire tutti quanti; mia moglie si trovava in stato interessante da due mesi e tremava spaventata nel vedermi in quello stato. Gli chiesi le chiavi di casa; volevo prendere la benzina che avevo in una tanica, ma rifiutò; allora presi una scala e ruppi il vetro di una finestra; entrai, presi la tanica con la benzina; volevo bruciare tutto il legname, ma qualcuno riuscì a farmi sfuggire la tanica di mano; mi presero, mi strinsero, mi gettarono a terra; erano tutti contro di me. Mi salvò mia mamma. Mia moglie era fuggita assieme alla bambina. Intervenne un carabiniere sardo che ha sposato una mia compaesana, eravamo come due fratelli, dicendo: "Lasciatelo stare, fra poco arriva un'autoambulanza che lo porterà giù".

Mi girai indignato e gli dissi: "Ricordati, Francesco, mia moglie l'ho persa e forse non la vedrò più, ma se qui arriva un'ambulanza, tu non vedrai il sole domani!"

Intervennero allora mio cognato e mia sorella e lo sgridarono, poi mi accompagnarono a casa loro. L'ambulanza non arrivò in paese perché il carabiniere le andò incontro e la fece rientrare; poi, lui, assieme a mio nipote, mi riportarono mia moglie e la bambina. Abbracciai entrambe piangendo. Quella notte dormii poco o niente e l'indomani andai a lavorare.

La gravidanza di mia moglie avanzava bene, ma io vivevo nel terrore e nell'angoscia, e soffocavo tutto nell'alcol.

Il giorno del lieto evento arrivò, ma mia nipote venne ad avvisarmi, mentre mi stavo preparando per partire, che mia moglie l'avevano portata in sala operatoria perché c'erano delle compli-

cazioni; era stata ricoverata due giorni in anticipo ed io quel giorno mi trovavo al lavoro. Bruciai quei sessanta chilometri che separavano Cabia da Udine, in meno di cinquanta minuti con la pioggia che cadeva fitta, fitta; io la strada non la vidi. Salvarono entrambe in extremis mediante intervento chirurgico. Da quel giorno vivo solo per la mia piccola che amo tanto, ma l'alcol mi stava distruggendo sempre di più. Cominciai a pensare al suicidio, ma non volevo lasciare traccia dietro di me, e allora come fare?

Distruggere tutto?

Ma avevo paura, paura che qualcuno potesse salvarsi, magari la più piccina, e, tutta sola al mondo, scoprire un domani cosa aveva fatto il suo papà!

Stavo cercando di scoprire cosa potevo fare per metter in atto il folle piano, e invece ho scoperto A.A., che è giunta in tempo a posare la sua mano sulla mia testa, e salvare me e la mia famiglia. In A.A. ho riscoperto la gioia di vivere e la forza di lottare, lottare e combattere quel nemico tanto più forte di me, e, assieme a voi, amici, riuscire a sconfiggerlo: quel nemico è alcol.

Grazie al vostro aiuto, oggi posso festeggiare il mio primo anno di felicità, serenità e sobrietà.

Oggi, amici, dopo trentun anni mi è piaciuto riandare a questa mia prima testimonianza, per rivivere il mio passato e ringraziare il mio Potere Superiore per avermi resuscitato, e per testimoniare che A.A. mantiene le sue promesse, basta che io viva il Programma di vita che essa

mi ha consegnato quando ho varcato per la prima volta la soglia del Gruppo A.A..



“Aprite i vostri cuori”

S. - Area Sicilia

Mi chiamo S. e sono un'alcolista.

Non ho mai avuto il coraggio di scrivere la mia storia; ora presa carta e penna, ho cominciato, sperando che questo possa servire anche ad altri. Quanto vorrei che questa mia testimonianza penetrasse in tutti i conventi di religiosi e religiose, in tutte le case di comunità.

La Chiesa dice: "Aprite le porte a Cristo", io vorrei dire loro: **"Aprite i vostri cuori, spalancate i vostri portoni perché una soluzione esista: Alcolisti Anonimi"**.

Io sono rinata alla vita, sono felice, ho trovato finalmente delle persone splendide, degli amici che mi aiutano tantissimo a stare bene. Vorrei gridare come quella voce nel deserto: **"Abbiate coraggio"**.

Vorrei che nessuno soffrisse come ho sofferto io.

In convento, nelle comunità, la nostra malattia non è compresa, nessun messaggio è arrivato fin lì.

Lo posso dire perché l'ho vissuto in prima persona.

Sin da piccola mi è mancato l'affetto dei miei genitori. Ero l'ultima di quattro figli. Mio padre morì di alcolismo a trentaquattro anni, quando io ne avevo due. Fui allontanata da mia madre e messa in collegio.

Ricordo di non avere avuto mai amiche, mi sentivo sempre sola ed ero molto triste. Vedevo mia madre solo durante i giorni di festa e in quelle occasioni lei riversava su di me il suo dolore per la scomparsa del marito.

A sedici anni sentivo in me qualcosa di strano, che non

"Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo".

Così mi ero ritrovato libero.

Era tanto semplice, e altrettanto misterioso; così.

sapevo esprimere; volevo farmi suora, ma non monaca, sentivo che Dio mi chiamava e provavo un desiderio indescrivibile di darmi a Lui, essere totalmente e per sempre sua sposa.

Con l'aiuto del mio direttore spirituale, mi recai nella casa provinciale di suore, dove mi accolsero affettuosamente. Mi diplomai come infermiera professionale e finalmente mi sentii amata da tutti, ed ero molto serena. Indossato l'abito religioso, fui trasferita in ospedale in Sicilia per continuare gli studi e diventare caposala. Ero felicissima di curare gli ammalati, aiutarli, amarli, ma, dopo poco tempo cominciò per me una vita d'inferno. Non ho mai cercato la causa del mio alcolismo, però ho iniziato a bere da suora. Non ricordo con precisione l'anno (credo nel 1984); so bene questo: che bastarono pochi bicchierini di fernet, consigliato da una mia paziente per il mio mal di stomaco, a dare vita a un lungo calvario. Bevevo perché mi sentivo inferiore alle mie consorelle, perché ero molto timi-

da, perché dovevo cantare in chiesa. Vedevo che l'alcol mi trasformava, mi rendeva diversa e capace di affrontare qualsiasi situazione. In ospedale riuscivo a fare delle cose meravigliose, ero ben voluta da tutti: medici, infermieri, ammalati e, perché non dirlo, ero anche molto, ma molto invidiata dalle mie consorelle. Dopo qualche mese cominciai ad avere dei gravi problemi: trasferimento di ospedale, nessuno mi capiva più, ero abbandonata da tutti. Procurarmi l'alcol diveniva molto difficile e spesso bevevo alcol denaturato. Dormivo pochissimo, e mi svegliavo in crisi di astinenza, con tremori, angoscia, paura, ira ecc. Seguirono così anni di sofferenze atroci.

Di notte giravo e frugavo tutti gli armadi e mi andava bene quando trovavo il mio amico preferito, solo così riuscivo ad alzarmi la mattina. Ricordo che dopo avere recitato le preghiere comunitarie, di corsa mi recavo in corsia, sia per trovare l'alcol, sia per paura di incontrare qualcuno che mi dicesse buongiorno o

altro. Ero sempre preoccupata di come, quando e dove potermi procurare il prossimo bicchiere: era un'ossessione. Avevo frequenti amnesie e, a poco a poco, mi accorsi di perdere anche le mie amicizie più care.

Mi isolai da tutto e da tutti. Non riuscivo a occuparmi di niente; non potevo; il mio unico pensiero era l'alcol.

Ero molto depressa e bevevo perché ero depressa.

Non ero più in grado di distinguere il bene dal male, l'amore dall'odio.

Non riuscivo più a controllarmi. Ero suddita del dio Alcol.

Una volta volli tentare di bere dell'acido muriatico, per farla finita, ma non ne fui capace.

Per parecchi mesi, non volli più sentire parlare di Dio, attribuivo tutto a Lui; c'era in me una ribellione indescrivibile. Il mio direttore spirituale mi aiutò tantissimo, voleva a qualsiasi costo risolvere il mio grave problema, ma si rese conto di non potere fare niente di fronte al mio nemico: l'alcol.

Spesso, piangendo, chiedevo perdono, ma a chi?

Chi poteva darmi fiducia? Avevo capito che dovevo smettere definitivamente, ma come fare?

E così per la prima volta chiesi aiuto alla mia superiora, la persona che avevo fatto soffrire più di tutti e alla quale volevo tanto bene.

Lasciai l'ospedale, mi allontanai da tutti e cominciai a frequentare i Gruppi di Alcolisti Anonimi.

Dopo circa dodici mesi ebbi una ricaduta e mi trovai nelle stesse condizioni, anzi peggio.

Dopo un mese dalla scivolata, morirono mia madre e mio fratello, che amavo più della mia vita; fu allora che toccai il mio fondo.

Ero stanca e sfinita e mi decisi a chiedere di nuovo aiuto, con un grande desiderio di smettere di bere.

Ora, dopo 19 mesi di astinenza, sono felice di vivere e ridonarmi a Dio.

Capisco giorno dopo giorno che la vita è un meraviglioso dono di Dio, sta a me trasformarla in gioia e amore.

Grazie a Dio e ad AA di essere rinata a nuova vita.

Spiritualità come stile di vita

Erika - Area Emilia Romagna

**Non siamo fuggiti,
né abbiamo lottato.
Ma abbiamo accettato.
E poi siamo divenuti
liberi.**

**Non c'era stato alcun
irrimediabile disastro.**

**Questo tipo
di accettazione e di fede
è in grado di generare
il 100 per cento
di sobrietà.**

**In effetti, di solito
è così, e deve esserlo,
altrimenti**

**non potremmo
affatto restare vivi.**

Mi chiamo Erika e sono
un'alcolista.

Frequento i Gruppi da quasi
quattro anni, ma per più di un
anno ho cercato spesso la
via più breve per stare bene,

cercavo di gestire alcuni
aspetti della mia vita ancora
alla vecchia maniera, non ero
del tutto onesta con me stessa,
non ammettevo fino in
fondo i miei difetti di carattere
e l'umiltà era qualcosa di forzato
che cercavo solo a volte
di mettere in pratica.

Non ricadevo dal punto di
vista alcolico, ma ricadevo
spesso in quelle che chiamiamo
"sbronze secche": alternavo
momenti di benessere ad altri
in cui stavo emotivamente male,
a volte provavo paura, a volte
mi autocommiseravo, a volte la
mia testa partiva a guardare
troppo avanti oppure mi facevo
aspettative che puntualmente
venivano deluse...

A darmi un bello scrollone è
stata la rabbia e soprattutto il
rancore nei confronti di chi
(pensavo) mi aveva fatto un
torto.

Rimuginavo, con durezza, sui comportamenti di quella persona, mi sentivo una povera vittima.

Il rancore che mi si contorceva dentro ad un certo punto mi ha fatto paura: ho avuto la netta sensazione che quello stato emotivo avrebbe potuto farmi allungare la mano verso il bicchiere, troppe volte in passato avevo usato l'alcol come ansiolitico per placare le emozioni intense.

Quel giorno ho avuto una di quelle "illuminazioni" (io le chiamo così) che hanno segnato varie tappe importanti in questo mio percorso in A.A.: improvvisamente ho avuto la consapevolezza quasi tangibile di quanto io fossi malata nel carattere.

La rabbia e il rancore che provavo erano un segnale della mia malattia, se non cercavo di tenerle sotto controllo mi avrebbero portato a continuare a star male e forse a ricadere.

Ho dovuto **accettare** di essere una persona malata, ho dovuto **accettare** di aver subito un torto (non potevo tornare indietro), ho dovuto

accettare di aver avuto la mia parte di responsabilità, ho dovuto **accettare** che quella rabbia non mi avrebbe portato a niente di buono e che a star male ero solo io.

L'unica cosa che potevo fare era cominciare davvero a lavorare su me stessa, allontanare le emozioni negative, parlarne con la mia sponsor e con altri cari amici che potevano aiutarmi.

Chiedere aiuto, quel giorno, è stato forse il primo vero atto di umiltà da quando frequentavo A.A.

Da allora ho imparato a credere ciecamente nel Programma, a cercare di metterlo in pratica ovunque e sempre, a rivolgermi spesso agli amici più "anziani"; a differenza di prima ho iniziato ad ascoltare quando in Gruppo si parla di Secondo e Terzo Passo e di tutto ciò che concerne la spiritualità. Quella spiritualità all'inizio mi stava stretta, quasi mi infastidiva e pensavo: "Che noia! Non voglio diventare santa!" e spesso la confondevo con la religione.

Adesso so che la spiritualità

la trovo nei Gruppi quando guardo gli amici negli occhi, nel condividere senza giudicare, nel vivere 24 ore alla volta, nel non farmi aspettative, nel perdonare gli altri, ma anche me stessa per i miei errori, nell'accettare i miei limiti, nel cercare di correggere i miei difetti, nell'andare verso gli altri, nell'essere grata per il dono della sobrietà, nel trasmettere il

messaggio a chi soffre come era stato fatto con me, nel ricordarmi che se sbaglio posso sempre ricominciare, nel fare del mio meglio nel servizio... e tanto altro ancora.

Considero la mia sobrietà un dono del Potere Superiore, niente e nessuno potrà minacciarla se riesco a fare della spiritualità uno stile di vita. Adesso lo so.

...é di piccolo formato

è di conforto nel bisogno

è tascabile

è poco costoso

è...

Il meglio di Bill

Il meglio di Bill
per Grapevine

FEDE
PAURA
ONESTÀ
UMILTÀ
AMORE

Nel corso degli anni Bill scrisse molti articoli per Grapevine. Questi cinque sono forse i più importanti. Ognuno tratta un argomento di profondo interesse per tutti gli A.A.

Gli occhi di Ciano

Pina - Area Veneto

**La vita assume
un significato più bello.
Ci appaiono realtà
a noi nuove;
apprendiamo il genere
di amore che
ci assicura che
c'è più gioia
nel dare che
nel ricevere.**

Nei primi giorni d'Agosto del 1984 è entrato nel Gruppo A.A. di Dolo, del quale io, Pina alcolista faccio parte, un nuovo alcolista, un ragazzo dal viso espressivo, con due occhi che non potevano passare inosservati: neri, brillanti, vispi!

Fin dal primo giorno ci siamo avvicinati e parlato a lungo. Era simpatico e semplice, e temeva di non farcela ad uscire dal problema. Guardandolo fisso negli occhi, mi venne spontaneo dirgli: "Va là, caro! Stai tranquillo, con quegli occhi furbi e

sinceri che ti trovi, ce la farai benissimo!"

Non so perché, ma queste parole gli rimasero impresse nella mente. Ha frequentato sempre il nostro Gruppo e ne è uscito bene. Ogni sera al termine della riunione si avvicinava a me sorridente, e i suoi occhi, che tanto mi avevano colpito, diventavano più scuri e penetranti, almeno così sembrava a me. Dal giorno che è entrato in Gruppo, con le sue ventiquattro ore, sono passate settimane e mesi. I suoi occhi per me erano sempre il centro d'attrazione, erano divenuti come uno specchio, e, quando lo guardavo, mi sembrava di penetrare dentro di lui, mi pareva di leggergli quello che aveva nell'animo.

Alla fine di Giugno di quest'anno, sono partita in vacanza e sono ritornata il 20 Luglio. E' stato alla prima o alla seconda riunione che ho saputo da una A.A. e da suo marito, Al-Anon, che il mio



caro amico alcolista era stato ricoverato per un brutto male. Rimasi impietrita, e non riuscivo a farmelo uscire dalla mente; lo pensavo, lo pensavo sempre. Era ricoverato lontano, e non potevo andare a trovarlo. Avevo però sempre sue notizie, grazie alle visite che gli facevano gli amici più vicini alla clinica dove si trovava. Nel frattempo è stato operato e tutto fa sperare che il male non sia come si pensava in un primo tempo. E' ancora ricoverato, sente tanto la mancanza del Gruppo, e dice che è stato il Gruppo a fargli superare tutte le grandi sofferenze. Passavano i giorni e si avvicinava il giorno del suo primo compleanno di sobrietà. Per quel giorno, i due amici, marito e moglie, mi avevano manifestato il desiderio che anch'io andassi a trovarlo assieme a loro, perché avevano capito da Ciano, seppur non avesse fatto nomi, che sarebbe stato contento di

vedere una persona cara del Gruppo. Per loro quella persona ero io.

Il 7 Agosto ci siamo andati. Io avevo preparato un pacchettino. Siamo arrivati alla clinica e lui era già in portineria ad aspettare. Appena ci ha visti è venuto incontro, e, non so, la sua espressione non poteva dire di più. Quando mi ha visto non credeva ai suoi occhi, perché, per fargli una sorpresa, non gli avevano detto niente di me.

Mi ha presa per mano e mi guardava, mi guardava fisso; io facevo altrettanto. E' stato un momento di grande gioia, e le parole, in quel momento, potevano sciupare tutto. Poco dopo è arrivata la moglie; siamo saliti nella cameretta dove c'era già suo fratello. Poi sono arrivati i figli e altri parenti. Noi del Gruppo gli abbiamo fatto gli auguri e mentre prendevo dalla borsa il pacchettino, incrociai lo





sguardo di Ciano.

Era straordinariamente sereno.

Apertolo, preparai una candelina azzurra sopra un dolcetto e l'accesi. Dopo avergli detto poche parole affettuose, sempre dal pacchettino, presi un astuccio e glielo consegnai. Conteneva la nostra cara medaglietta che il Gruppo dà ad ogni anno di sobrietà ai suoi membri. Anche se eravamo in una clinica, quando Ciano spense la candelina ci fu un caloroso battimani e un festoso coro di auguri.

Tornato il silenzio, Ciano apre l'astuccio con la sua prima medaglietta e a questo punto la commozione lo vince. Adagiandosi sul letto scoppia in un pianto di gioia. Certamente non si aspettava tutto questo. Si è subito ripreso e seduto in mezzo al letto, con il volto pieno di felicità, è rimasto in silenzio. Sembrava

solo. Io ero seduta davanti al suo letto e di nuovo mi fissava negli occhi; io facevo altrettanto, e in quei momenti ci siamo trasmessi tante sensazioni: serenità, felicità, affetto. Dopo un po' di silenzio ha ripreso a parlare, e così è stato per tutti i presenti. Al momento di andare via mi ha preso di nuovo per mano e camminando abbiamo parlato del Gruppo.

Era felice.

Questo primo compleanno di sobrietà di un membro del Gruppo "Il Burchiello" di Dolo, non lo potrò mai dimenticare perché è stato il più bello. Dentro di me sentivo un sentimento grande che non trovo le parole per descriverlo. Qualcuno, Superiore a me, ha voluto questo ed io ho solo seguito una mano che mi trascinava verso un mio fratello per portargli un po' di felicità.



Senso di appartenenza

**Area Marche - Riunione di Zona Sud
del 20 febbraio 2011 svoltasi a Tolentino.**

Pensieri condivisi

Appartenere alla Associazione è responsabilizzarsi: si ridà ciò che si riceve tramite il Servizio e la partecipazione alle riunioni.

(Franco, Coord. Di Zona)

Il senso di appartenenza si esprime anche con la sponsorizzazione iniziale del nuovo venuto ed al Servizio e con la Settima.

(Sergio, R.G.S.G. Tolentino)

Senso di appartenenza è gratitudine verso chi mi ha ridato l'esistenza, nonché l'amore che ho sempre cercato in tutta la vita. E' rispetto per gli altri quando parlano, anche quando dicono cose che non condivido pienamente. Il Gruppo è per me come una seconda madre, che mi ha fatto cambiare completamente stile di vita.

(Costantino, R.G.S.G. Ascoli Piceno)

Il senso di appartenenza include la gratitudine a Dio, che mi ha fatto incontrare il Gruppo, mi ha fatto conoscere un amico che mi ha aperto la strada verso la sobrietà e tante altre persone con cui condividere il cammino. Appartenere al Gruppo significa ricordare sempre come siamo stati accolti e trasmettere lo stesso amore ai nuovi venuti, che arrivano per la prima volta impauriti e bisognosi di certezze.

(Fabrizio, R.G.S.G. Jesi)

Il Gruppo e la sua appartenenza ad esso ed all'Associazione in generale fa bene quotidianamente alla mia autostima, in quanto l'alcolista, senza autostima, tende a ricadere. Mi è stata quasi subito data la fiducia per fare Servizio e questo mi ha dato modo di sentire sempre, in qualsiasi Gruppo, lo stesso calore e lo stesso amore. E' questo che mi ha "preso" e così, ovunque io sia chiamato, io rispondo sempre.

(Italo, R.G.S.G. San Benedetto del Tronto)

Avevo bisogno di stare con persone che mi capissero solo guardando negli occhi ed io cerco sempre di testimoniare "di cuore" alle riunioni. All'inizio, avendo la presunzione di aver sofferto più degli altri, non sentivo a sufficienza il senso di appartenenza, che mi è scattato poi partecipando la prima volta al Raduno di Rimini e si è sviluppato man mano ascoltando i Passi e le Tradizioni ed iniziando a crescere facendo Servizio. Provo gratitudine verso A.A. perché mi ha insegnato a vivere semplicemente 24 ore per volta, così il senso di appartenenza me lo porto anche al di fuori, nella mia vita quotidiana, e questo mi fa sentire una persona migliore.

(Maurizio, R.G.S.G. Ancona Tre Rose)

Il senso di appartenenza l'ho provato sin da subito, perché appena entrata in A.A., a differenza di altre situazioni (cliniche, psicologi, ecc.), vi ho trovato persone "simili" a me. Esprimo il mio senso di appartenenza soprattutto col Servizio, e lo porto responsabilmente anche al di fuori, scegliendo opportunamente a cosa appartenere davvero ed a cosa no.

(Stefania, R.G.S.G. Macerata)

All'inizio mi sentivo appartenente esclusivamente al Gruppo di San Benedetto, poi col Servizio mi si sono allargati gli orizzonti e mi sento ora appartenente non solo ad A.A. in generale ma al mondo intero, e questa costituisce una crescita spirituale, interiore.

(Franca, Rappresentante Letteratura Area)

L'appartenenza ad A.A. mi fa dire "presente!" ogni volta che mi si chiama: mi sento un po' come un bambino che appartiene alla mamma, ho dovuto scegliere fra la vita e la morte ed ora sento di appartenere alla vita.

(Giuliano, R.G.S.G. Fano)

In ogni parte del mondo io vada, in qualsiasi Gruppo, trovo il mio Programma, e questo mi fa sentire appartenente all'Associazione. Sono arrivata al Gruppo quasi dieci anni fa perché disintossicarmi mentalmente dall'alcool non era semplice come disintossicarmi fisicamente. Mi sono sentita subito compresa, a mio agio. Il senso di appartenenza mi spinge a fare qualsiasi cosa per l'Associazione in termini di partecipazione e Servizio, sia per gratitudine, sia per crescita personale, e mai per protagonismo o per "fare carriera". Questo mi fa sentire in pace con me stessa e con gli altri.

(Eliana, Delegato)

Io sto uscendo dal "guscio" del Gruppo di Ascoli facendo Servizio e frequentando anche altri Gruppi. Mi sento appartenente all'Associazione e riconoscente perché mi ha riportato a comunicare con qualcuno, dato che con il mio alcolismo mi ero completamente isolato dal mondo esterno.

(Adamo, Segretario Ascoli Piceno)

Ho provato attrazione e senso di appartenenza per il Gruppo solo dopo un po' di tempo perché frequento dal 2005 ma ero ricaduto. Il senso di appartenenza lo provi frequentando i Gruppi e leggendo i libri della nostra letteratura. Con la sobrietà ho cambiato il mio modo di vedere le cose e di comportarmi.

(Danilo, Ascoli Piceno)

Sono nato nel Gruppo di Collemarino, cresciuto in quello di Macerata, trasferito in quello delle Tre Rose ed ho "sposato" quello di Jesi: questo per esprimere quanto forte sia il mio senso di appartenenza all'Associazione! Devo sempre ricorda-

re di appartenere ai principi di A.A. e non agire d'istinto. Prima mi ero messo a bere per identificarmi nel gruppo autodistruttivo dei miei amici, poi, per salvarmi, mi sono identificato nei Gruppi. Il desiderio di autodistruzione si è trasformato così in desiderio di dare amore con gratitudine, partecipando attivamente alle riunioni.

(Gianluca, Coord. Area)

Fare Servizio indubbiamente responsabilizza ed acuisce il senso di appartenenza, comunque io sin dalla splendida accoglienza che mi era stata fatta mi sono sentita subito a casa. In seguito mi sono trovata più a mio agio rispetto a prima anche nel mondo esterno. Senso di appartenenza per me è sentirsi tutti accomunati dallo stesso problema, indipendentemente da lingua, razza, nazionalità e quant'altro.

(Nennele, Macerata)

Ho creduto nel senso di appartenenza quando per la prima volta ho sentito parlare di Servizio, perché il buon funzionamento del Gruppo e dell'Associazione dipende da ognuno di noi, proprio come succede in una famiglia. In qualsiasi Gruppo io vada mi sento a casa ed ho gli stessi diritti degli altri. Più che al Gruppo di Macerata mi sento appartenente ad A. A. Italia.

(Tiziana, Rappresentante di "Insieme in A.A.")

Il mio senso di appartenenza si è accentuato col tempo soprattutto facendo Servizio.

(Massimo, vice R.G.S.G. Macerata e vice Coord. Zona)

Amico parlami di te,
perché io possa conoscerti

Gli anziani

Un A.A. - Germania

In genere, i cari amici di A.A., quando hanno superato il loro primo anno di sobrietà o di astinenza (dipende da caso a caso), sono trascinati dall'entusiasmo e vogliono portare innovazioni su come far funzionare i Servizi del loro Gruppo. Non vogliono più accettare i suggerimenti degli amici più anziani del Gruppo e vogliono fare le cose di testa loro senza tener conto delle esperienze fatte prima. E' una storia vecchia, com'è vecchia A.A.

Forse è questione di presunzione.
Forse è questione di arroganza intellettuale.
Forse è questione di paura.

Forse è questione di ipocrisia.
Forse è questione di orgoglio.

Gli anziani, è scritto nella nostra Letteratura, si dividono in due categorie: i *Saggi* e i *Diaconi sanguinanti*.



I Diaconi sanguinanti sono quei personaggi che non accettano i tentativi fatti dai giovani e non intendono essere messi da parte e magari "sorpassati".

I Saggi, al contrario, riescono a capire le esigenze delle nuove generazioni di A.A. Si mettono da parte e stanno ad aspettare che succeda qualcosa che per essere affrontato o risolto abbia bisogno della loro esperienza. Il Saggio non soffre di queste

**Noi, che siamo
i membri più anziani
di AA,
lasciamo in eredità,
a voi più giovani,
questi tre Legati:
i Dodici Passi
per il recupero,
le Dodici Tradizioni
e adesso
i servizi generali di
Alcolisti Anonimi.
Due di questi Legati
sono stati
da tempo sotto
la vostra custodia.
Attraverso
i Dodici Passi
ci siamo recuperati
dall'alcolismo;
per mezzo delle
Dodici Tradizioni
stiamo giungendo
a una solida unità.**

situazioni, convinto che, in caso di qualche richiesta, sarà sempre disponibile a dare validi e appropriati suggerimenti.
In queste situazioni certamente serpeggia sempre, sotto

sotto, il nostro più grande nemico: l'orgoglio (... è scritto che l'orgoglio uccide più alcolisti che l'alcol stesso).

Una cosa però è sicura: il Gruppo avrà sempre la spinta a crescere anche passando attraverso errori che saranno superati se, alla base, esistono gli indispensabili strumenti della vera

**Sincerità,
Umiltà,
Onestà,
Tolleranza e
Sacrificio personale.**

**Ringrazio Dio
perché
anni fa
la voce
e l'esperienza
e le esortazioni
di saggi amici
mi hanno allontanato
da quel pericoloso
sentiero,
nel quale
avrei potuto
condurre
tutta la nostra
associazione.**

Fierezza di appartenenza

Dottor Rocco Cacciacarne
Medico e Psicoterapeuta in Verona

**Penso subito
al mio medico, William
Duncan Silkworth,
e a come mi
ha somministrato
il linguaggio del cuore
durante gli ultimi,
disastrosi anni
del mio alcolismo.
L'amore era la sua
magia, e con essa
compì questo miracolo:
trasmise
alla mente annebbiata
dell'ubriaco che
esisteva un essere
umano che capiva
e che si prendeva
cura di lui
senza limiti.**

Sono un medico ormai di lungo corso (con oltre 42 anni di attività alle spalle) e, nella mia esperienza acquisita sul campo, ho avuto modo di apprezzare, in più di una occasione, la validità operativa dei Gruppi A.A. ed Al-Anon. Quando a me si sono rivolti pazienti con il problema dell'alcolismo, non sono mai andato oltre le solite e stereotipate raccomandazioni; alla richiesta di una presa in carico ho sempre declinato l'invito e li ho indirizzati a Strutture e/o a Professionisti più esperti di me in materia di dipendenza. A una verifica successiva ho constatato che chi si era recato presso i Gruppi A.A. ed Al-Anon, spesso tornava guarito e carico/a di entusiasmo per poter aiutare a sua volta altre persone.

Una specie di circolo virtuoso auto-mantenéntesi. La mia prima esperienza concreta risale intorno al passaggio degli anni '70 - '80 e, dopo più di un risultato favorevole, cominciai a indicare quella particolare modalità terapeutica come scelta di elezione; da Borgo Milano in Verona, ove abito e prevalentemente esercito la professione, trovai utile indirizzare chi me ne faceva richiesta al Gruppo di Domegliara (VR), per ragioni di privacy e di lontananza da occhi indiscreti. Con grande piacere, fui invitato nel 1995 alla festa del XV anniversario di fondazione del Gruppo e, in quella occasione, mi accorsi di quanto impegno ci fosse da parte degli aderenti nel seguire con diligenza i passi verso la sobrietà insegnati dai più anziani. Un bagno di umanità e dolcezza da cui fui pervaso completamente; quando venni intervistato, non ebbi alcuna esitazione nel riconoscere pubblicamente la serietà e l'efficacia dei metodi adottati.

Il 17/10/2010 mi invitarono al XXX anniversario e lì provai una emozione ancora più

grande. In una sala gremita e attenta, il sentire le storie personali raccontate dai diretti interessati mi ha toccato il cuore. Ognuno testimoniava il proprio ritorno alla vita, grazie all'aiuto spontaneo di chi, prima di lui/lei era riuscito/a nell'intento di liberarsi dalla schiavitù dell'alcolismo. Fui sorpreso nel ritrovare qualcuno dei miei primi pazienti, non solo in stato di assoluta sobrietà, ma paladini volontari dediti all'aiuto di altre persone. Quando m'invitarono a parlare dal tavolo, resi partecipi i presenti dei valori di solidarietà che loro mi stavano trasmettendo in diretta. Ho compreso che pur non avendo quel problema ero diventato uno del Gruppo - la mia professione veniva dopo - e questo mi ha restituito una carica immensa, in termini di fierezza di appartenenza.

Come medico, sento il dovere di affermare che il modello di auto-aiuto è tra i più validi in assoluto. La Medicina Narrativa (cfr. bibliografia di A. Virzì e ricerche condotte dall'Istituto Superiore di Sanità) ci spiega cosa avviene in questi casi e cioè: il rac-

conto di fatti positivi, reso con la testimonianza verace di chi è uscito dalla dipendenza, stimola l'emulazione in chi ascolta nel fare altrettanto. Quando poi si comincia a godere dei primi risultati conseguiti, sotto la guida di qualcuno che è già riuscito a tirarsene fuori, è più agevole proseguire lungo il percorso virtuoso. Ma la magia più sensazionale è data da una nuova compulsione emergente dal fondo dell'anima, quando si vince lo stato di dipendenza: una spinta caritatevole impellente da riversare su chi ha più bisogno, con innescio di uno speciale sentimento di solidarietà e generosità fine a se stesso. Non ci sono gerarchie o carriere né sedie da occupare. Si entra nel campo della spiritualità laica,

delle energie vitali non rilevabili con i comuni strumenti d'indagine clinica, percettibili solo con il contatto interumano dalle mille e sottili ineffabili sfumature emotive.

In conclusione, laddove non arrivano le tecniche cognitivo-comportamentali della psicoterapia tradizionale, può l'auto-aiuto dei Gruppi. L'Associazione A.A. ed Al-Anon, senza alcun fine di lucro, con sedi sparse in tutta Italia, opera attivamente e concretamente per il bene esclusivo di chi ad essa si rivolge e, sebbene estraneo, sono fiero di appartenervi, per essere stato accettato quale testimonial professionale dal Gruppo di Domegliara (VR).

Grazie, Amici miei!

Verona, 14 febbraio 2011.

**Mi resi chiaramente conto che la pratica
della medicina è soprattutto
una vocazione spirituale,
e che la grande maggioranza dei medici
abbraccia veramente la professione
per servire gli esseri umani loro fratelli.**

Mal d'Africa

Dott. Gilbert Nanhounque

**Avevo bisogno
di una grossa dose
di ridimensionamento,
e la ebbi.**

**Si fece strada in me
l'idea che per sei mesi
avevo fallito
completamente.**

**Poi il dottor Silkworth mi
diede questo deciso
consiglio:**

**"Smettila di predicare,
smettila di insistere sulla
tua particolare esperienza
spirituale. Racconta la tua
storia. Poi instilla in que-
gli ubriacconi l'idea
di come l'alcolismo,
dal punto di vista medico,
sia senza speranza.**

**Prima ammorbidiscili
a sufficienza.**

**Poi, forse, si
convinceranno di quello
che hai veramente da dire.**

**Hai messo il carro
davanti ai buoi".**

anche volentieri, l'occasione così... mi è permesso anche di ritornare un po' indietro. Durante l'intervallo mi sono fermato a chiacchierare con il Dott. Frapporti. Nel '76 mi trovavo a fare l'esperienza di tirocinio a Negrar, nel regno del recio, lo chiamavamo allora "il nettare degli dei". Arrivando dall'Africa con quasi zero esperienza di alcol e con altri indiani che ne avevano ancora meno abbiamo passato delle serate molto particolari a Negrar.

Ho poco tempo a disposizione e dirò in breve come sono arrivato al gruppo.

Da vent'anni vivo ad Asiago e domenica scorsa abbiamo fatto la nostra festa dei Vent'anni: molti di voi in sala erano con noi a festeggiare il 7 giugno.

E' stato un momento molto forte.

Sono arrivato che il gruppo era appena nato, ed ho collaborato a farlo crescere con umiltà.

Nel '91 mi trovavo a far parte

Mi hanno chiesto di dire due parole, lo faccio

della commissione USL Scuola per l'educazione alla salute; non ero ancora responsabile di distretto. Nelle scuole, gli insegnanti con molta forza chiedevano di parlare non di altri problemi dell'educazione alla salute ma dell'alcol, perché si sono accorti che nella classe avevano molti ragazzi i cui genitori erano nel problema. Così ho contattato altri due medici di famiglia e abbiamo cominciato ad affrontare il problema. Mi suggerirono di andare ad un Gruppo di Alcolisti Anonimi per sentire un po' com'è il problema.

Da allora ci sono rimasto tutti questi anni: ho sentito una vicinanza di famiglia.

Sentivo dire che per arrivare al gruppo si doveva toccare il fondo, e mi sono chiesto: "Dobbiamo aspettare che tutti tocchino il fondo perché arrivino al gruppo?"

Abbiamo promosso un'indagine alle elementari sulla prima colazione: molti avevano già contatto con l'alcol. Nell'Altopiano, in modo parti-

colare, l'uso del pane intinto nel vino è un'abitudine. Da quel momento abbiamo cominciato i nostri incontri nelle scuole. Qua in sala ci sono molti che hanno partecipato a queste esperienze.

Cosa facciamo? Andiamo nelle scuole, ma in che modo? I nostri argomenti ormai erano noti a tutti.

Così ho avuto l'idea di invitare nel '92/93, tutti i gruppi di Alcolisti Anonimi, non solo di Asiago, ma anche di

Sandrigio, di Thiene, di Montecchio a parlare alle Superiori.

L'esperienza è stata molto forte perché avendo cominciato a parlare, come diceva il giovane prima, abbiamo parlato con sincerità della nostra dipendenza: è stato alla loro età che abbiamo cominciato a bere.

Così ci siamo sentiti uguali.

Abbiamo proseguito nel portare il messaggio ed è stata molto efficace la testimonianza tra padri e figli, anche in dialetto: "Varda mi son alcolista, mi son Al Anon" detta



davanti ai figli è un'esperienza che supera il valore di qualsiasi testo sulla salute.

E allora ho pensato alla pubblicità.

Mi colpivano, sulle strade dell'Altopiano di Asiago, tanti cartelloni pubblicitari con scritto: "Bevi Kranenberg e respiri montagna" Ho detto: "Qui si associa la montagna al Kranenberg, un liquore distillato! Respiri montagna bevendo Kranenberg? Il passaggio da respirare montagna e diventare alcolisti è molto facile.

Andare contro la pubblicità voi sapete tutti cosa può significare, a questo punto prendo il coraggio a due mani e affronto i sindaci, chiedo la rimozione di questi cartelloni, non è facile, ma si deve cominciare dalle cose più semplici perché è un'illusione come tante altre pubblicità.

Nel '95 sono diventato Direttore del Distretto dell'Altopiano e quindi avevo

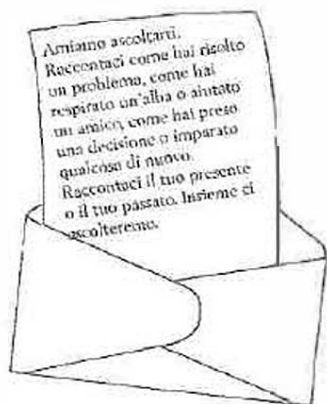
rapporti con i medici di famiglia a cui ho detto: "Vabbè cerchiamo di stare il più possibile vicini al gruppo".

Questa è l'esperienza che ho fatto con Alcolisti Anonimi: mi sento di casa, di famiglia e spesso l'ho associato al mal d'Africa, perché io sono africano, per cui ogni volta che mi manca il gruppo, ogni volta che perdo il contatto con il gruppo mi sembra che qualcosa di forte mi manca, come la mia terra.

Mal d'Africa non ha spiegazione, non sai perché: è povera, c'è caldo, ci sono zanzare, ci sono serpenti però chi ci va a volte riporta questo Mal d'Africa; al gruppo mi chiedo qualche volta perché sono così attaccato però non riesco a spiegarmi, ma una cosa in particolare è certa: fa bene a me, fa bene alla mia famiglia, fa bene a tutti come diceva il Dott. Giampaolo prima.

E con questo vi ringrazio.

*Al Potere Superiore è piaciuta talmente tanto
la prima riunione tra Bill e Bob,
che da allora non ne ha perso neanche una.*



Verso la luce

Sono indeciso; però provo, e spero di terminare questa lettera.

Il mio nome è Piero e sono un alcolista.

Sono a casa influenzato, ma questo non mi preoccupa per niente, perché so che presto mi ristabilirò e ritornerò a vivere questa vita che vale la pena di essere vissuta, anche con tutti i suoi problemi e dispiaceri, purché mi trovi a viverla con sobrietà; credo che qualunque problema si può risolvere meglio senza l'ossessione dell'alcol. La mia storia è la solita. Con

**Mi è stato concesso
un posto tranquillo
alla chiara luce del sole.**

Insieme in A.A.
Via di Torre Rossa 35
00165 Roma



direttoreeditoriale@insiemeinaa.it



info@insiemeinaa.it

l'alcol, all'inizio, mi inebriavo, facevo spiritosaggini e cose anche pericolose, e devo ringraziare il mio buon Dio se non mi sono ammazzato e fatto tanto male agli altri.

La vita mi ha dato tanto; salute e buona famiglia, tanta voglia di lavorare e di riuscire in qualche cosa. Alla fine, lentamente ed inesorabilmente, con la mia malattia alcolica avevo rovinato tutto.

Il mio buon Dio ha voluto e ha dato a mia moglie un'immensa pazienza e umiltà, e lei mi ha accettato, nonostan-

te tutto quello che le ho fatto passare.

Prima di frequentare il Gruppo, non mi era mai passato per la testa di fare un vero esame di coscienza. Adesso l'ho fatto, in parte, credo, e ho dovuto ammettere quello che non avrei mai pensato di essere: un ammalato di alcol, un alcolista.

Da quando lo ammetto, mi sento più leggero; ho finito di combattere una battaglia il cui esito finale sarebbe nient'altro che un ospedale o una clinica psichiatrica, prima di una stupida morte.

Quello che mi sembrava durissimo, all'inizio, si è dimostrato una scala meravigliosa dove ogni gradino che saliva mi faceva vedere un orizzonte sempre più bello e mi faceva arrivare sempre più vicino ad un'immensa luce che mi fa vedere effimero tutto quello che una volta credevo importante.

Quello che sento dentro il mio cuore, non so come esprimerlo in parole, spero solo che chi legge ed è nel problema, con un po' di forza, assieme alla buona volontà, provi, perché ventiquattro ore alla volta

tutto può riuscire.

Un caro saluto e un grazie alla grande meravigliosa famiglia A.A., Al-Anon.

Piero - Area Veneto

Anno 2010 in A.A.

A me l'anno 2010 ha dato tanto, frequentando il Gruppo A.A. serale.

Senza preoccupazioni o difficoltà ho mantenuto la mia sobrietà di alcolista; soprattutto la serenità, i valori spirituali e fisici.

Vorrei lanciare un appello a coloro che si trovano in un tunnel oscuro: si può tornare indietro, seppur con sacrificio, per trovare una strada nuova, cercando la forza superiore (cercando si trova): In prima pagina dell'elenco telefonico c'è il numero di telefono di A.A.: senza esitazione chiama, troverai sempre una persona che ti risponde, che ti può indicare la strada giusta.

Ti guiderà a varcare quella porta, senza timore o paura, perché A.A. riceve con affetto quanti ne hanno bisogno.

A.A. è mondiale e custodisce con particolare attenzione l'anonimato di ciascuna delle

persone che vi partecipano:
 insomma è un aiuto vero e

una potenza incredibile.
 Lino - Area Trentino A.A.

Il meglio di Bill
 per Grapevine

**FEDE
 PAURA
 ONESTÀ
 UMILTÀ
 AMORE**

Nel corso degli anni, Bill scrisse molti articoli per Grapevine. Quelli sempre meno forti, i più importanti, riguardano tutta un'esperienza di profondo interesse per tutti gli A.A.

Il meglio di Bill = *un amico fidato*

Se ancora non ti sei abbonato per il 2011
...ascolta Nando e Nanda...

...conto corrente postale
n.74028002 intestato a
"Insieme in A.A."...
...ma quanto mi costa un abbonamento
per il 2011?



...solamente 18.00 euro!
E..., come direbbe Bill,
costa molto meno di una bottiglia
di buon whisky!



Questa pagina è un **negativo...**,
ma il suggerimento che ti dà è molto **positivo!**

Insieme in... sana allegria



“Contrariamente a quanto affermano i medici - dice un ubriacone davanti a un attento uditorio - una vita senza eccessi non fa campare più a lungo. Vi porto ad esempio il caso di due gemelli. il primo fumava due pacchetti di sigarette al giorno, beveva quotidianamente una decina di whisky e passava le notti a fare bagordi: è morto alla bella età di ottantatré anni.

Suo fratello non ha mai fumato una sola sigaretta, non ha mai bevuto una goccia d'alcol, non ha mai conosciuto una donna: è morto a tre mesi.



“Il signore desidera ancora un aperitivo, mentre aspetta il suo piatto?”



Ottimismo o pessimismo? ... Boh!

Auguri ai Gruppi *marzo*

1995	VIVERE	Cortona	Toscana
1979	UDINE1	Udine	Friuli Venezia Giulia
1989	BIELLA	Biella	Lombardia
1979	CITTA' di BASSANO		Bassano del G.Veneto
1997	MUGELLO	Borgo S.Lorenzo	Toscana
1981	EUROPA	Bolzano	Trentino Alto Adige

Testamento

di Bill W.



**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 W.

nati nei mesi di aprile

1982 FOGOLAR	Cussignacco (UD)	Friuli Venezia Giulia
1984 ADIGE	S.Martino di Venezze	Veneto
1983 SPERANZA	Morsano di Strada	Friuli Venezia Giulia
1981 TOLMEZZO	Tolmezzo	Friuli Venezia Giulia
2002 LA FENICE	S.Maria di Negrar	Veneto
1991 VITA NUOVA	Fontaniva (PD)	Veneto
2001 ARPY	Morgex	Val d'Aosta
1983 SERENISSIMA	Marghera	Veneto
1987 IL CEPPO	Manzano	Friuli Venezia Giulia
1992 AL CARMINE	Milano	Lombardia
1987 OASI	Camisano Vicentino	Veneto



*Tratto dalla rivista di AA
in lingua francese*



Fiducia

La pubblicazione di ogni numero è per me una fonte di stupore sempre rinnovato.

A tutti gli amici che brontolano perché **PARTAGE** (*l'Insieme in A.A. francese*) esce in ritardo, perché non ci saranno sei numeri in questo anno, perché il loro articolo non viene pubblicato, perché la stampa lascia a desiderare, perché ci sono troppi pinguini e perché non ve ne sono abbastanza, perché ...

A tutti dico: **FIDUCIA**.

Fiducia perché avrete i vostri sei numeri, anche se l'ultimo è di fine Gennaio...

Fiducia perché teniamo in considerazione le vostre osservazioni e i vostri suggerimenti...

Anche noi abbiamo fiducia nel nostro Potere Superiore perché gli articoli arrivino entro le scadenze e in numero sufficiente, che corrispondano ai temi richiesti, fiducia perché i disegnatori siano ben ispirati, che i dattilografi non si rompano un braccio, che i collaboratori, i redattori, etc., non abbiano troppi impegni professionali al momento dell'allestimento, che la posta funzioni per inviare le bozze al tipografo, e altre ancora ...

Voglio dirvi che questa rivista è la nostra, e che è vostra **RESPONSABILITA'** farla funzionare bene; quindi scrivete, non esitate, e se avete lo spirito di un artista, unitevi all'èquipe dei nostri disegnatori, non dimenticate che potete inviare i vostri articoli attraverso internet, cercate di promuovere la nostra rivista nel vostro Gruppo e sollecitate gli abbonamenti:

Ora vi auguro un buon anno, ventiquattro ore alla volta.

Pierre L. P. (Responsabile di Partage)

Cari amici, quanto è valido tutto ciò anche per noi di Insieme in A.A.!

Il Comitato di Redazione

A.A. Alcolisti Anonimi - Ufficio del Servizi Generali

Via di Torre Rossa 35 - 00165 Roma (RM)

Tel. 06.6636629 Fax 06.6626334

E-mail: aaitaly@tin.it - Web: www.alcolisti-anonimi.it

PLU	Codice	Titolo	n° copie	costo unitario	Importo
Abbonamento Rivista					
1	Abb 01	Abbonamento Insieme In A.A.		€ 18.00	
Libri					
2	L17	Il Linguaggio del cuore		€ 16.00	
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	
10	Ins07	Parole in azione (Piccolo vocabolario)		€ 4.00	
Set Insieme in A.A.					
11	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 _____ Prov. _____

Telefono: _____

Indirizzo di consegna:

Nome: _____

Via: _____

CAP: _____ Città _____ Prov. _____

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