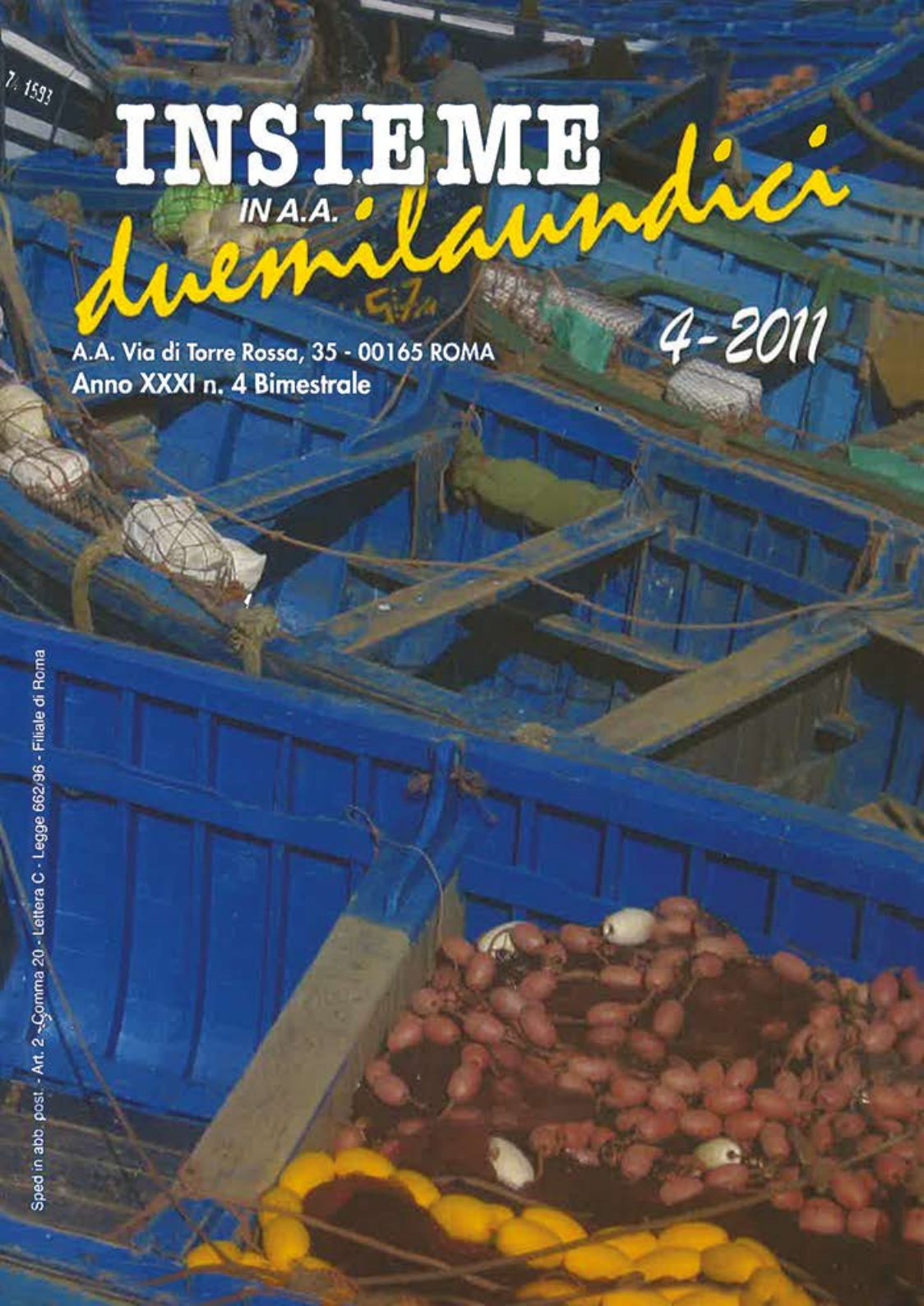




7. 1593

# INSIEME

IN A.A.

*duemilaundici*

4-2011

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

Anno XXXI n. 4 Bimestrale

# I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

*Bill*

# Enunciato

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

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

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

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

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

Copyright: A.A.Grapevine Inc.

## INSIEME

in A.A.

*Direzione, Redazione, Amministrazione*

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

*Direttore Responsabile: Alberto Tagliavini*

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

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

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Via San Romano in Garfagnana, 23 - 00148 ROMA - Settembre 2011  
Telefono e fax: 06.6530467 - E-mail: [segreteria@cittanuova.it](mailto:segreteria@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. Dai nostri scritti ognuno di noi può prendere le parole che sente proprie e tenere "di riserva" altri argomenti che potranno forse essere utili nei giorni a venire.

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

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

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

... Anonimato che questa nostra rivista ci regala a piene mani: scrivere le nostre esperienze senza timore di essere conosciuti

## Sommario

### Dalla Redazione

- 4 "..."e adesso parlo io!"
- 6 Sponsorizzazione "Insieme"

### Benvenuto

- 8 Una storia assurda
- 10 La buona via
- 11 Primo bicchiere
- 13 Ritrovare sè stessi

### Programma

- 15 Lettera aperta
- 17 Pass..egglando
- 18 11ª Tradizione
- 20 Vincere la paura
- 23 Senza unità non può...

### Argomenti di vita

- 24 Il dono della vita
- 26 Libertà
- 28 Amico nemico
- 29 Recupero la mia vita....
- 32 Omaggio a Carlo Coccioli
- 35 La mia storia



## **Noi & noi**

39 Una giornata "INSIEME in AA"

42 AA: idea universale

## **Noi e gli altri**

44 Non seguite il mio esempio

47 La Serenità è...

48 Incontro con gli alunni

## **AA e le carceri**

50 A.A.aiuto!!

## **Torre Rossa**

52 Perché il Gruppo

53 L'alba

Lettera a un amico

55 Cari amici

56 Riflessioni

## **Pausa caffè**

59 Insieme in sana allegria

## **Compleanni**

60 Auguri

## **Scheda**

62 Accadde a....

63 Linea Editoriale

64 "Dove ci incontriamo"

**Centralino Nazionale  
per richieste d'aiuto:**

**06 663 66 20**

I brani di commento sono tratti  
dal Linguaggio del cuore

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)



Su "Insieme in AA"  
ci sono tante belle testimonianze:  
provate a leggerle con Amore,  
vi aiuteranno a innamorarvi della  
vostra SOBRIETÀ.

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

## ...e adesso

Cos'è "Insieme in AA"?

**E**ccomi qua, sono tra le tue mani, mi stai sfogliando e ti ringrazio.

Sono il PERIODICO DI ALCOLISTI ANONIMI, il tuo amico del cuore: sono voluto e costruito con le testimonianze di Alcolisti che hanno conosciuto Alcolisti Anonimi e mi rivolgo a quanti sono nel problema, non lo sanno, tentennano, non lo vogliono ammettere, tanto meno accettare.

Io, "Insieme in AA", sono la riunione stampata, il suggerimento scritto che viene a far luce nelle tenebre dolorose costruite dall'alcol, sono la medicina senza scadenza.

**C**aro Amico, informati! Da questo Seminario vien fuori che "Insieme in AA" ha una sua autonomia editoriale, servitori che si dedicano all'impaginazione, vive della collaborazione "VIVACE!?" degli Amici che spediscono riflessioni e testimonianze.

**C**aro Amico, apri la mente! Collabora, sponsorizza l'abbonamento al periodico, perché io non sono uno strumento a servizio della 7ª, non confondermi nemmeno con la

# parlo io!

Letteratura ufficiale, ma vivo di vita autonoma voglio starti sempre a portata di mano, tascabile come sono, costruito proprio per la collaborazione dei Gruppi, da Aosta a Lampedusa, da Finale a Brindisi! Vivo se mi fai vivere con la tua voce, con il tuo dirmi com'eri, cosa hai fatto, come sei ora...

**C**aro Amico, fai attenzione adesso che mi sfogli: sii paziente, impara a volermi "bere" e accogliami in semplicità, dalla prima all'ultima pagina.

Mi trovi letterariamente modesto, ripetitivo, poco coinvolgente, quasi noioso, ti sembra che proponga sempre le stesse storie?

Tu cosa fai per rendermi croccante? Quanto sei stato ripetitivo nel tuo bere?

Offrimi il tuo cambiamento e portami con te, sono l'aria pulita che si respira dopo un sobrio incontro con il Programma di Alcolisti Anonimi, unico e sempre onestamente uguale a me stesso. Accogliami, leggimi e sponsorizzami, ti prego....

**Teresa Alcolista**

Al, il Direttore di *Grapevine*, mi ha dato questa informazione riservata: *"Grapevine è in una brutta situazione. I costi sono diventati astronomici. La stampa, le tariffe postali, l'affitto, il libro paga, tutto quanto. Non posso farci niente. Questo vuol dire dimezzare la rivista o aumentare il prezzo, che è di 25 centesimi. La prima cosa è impensabile, la seconda è una brutta notizia. La Fondazione non può sempre assorbire il nostro deficit. Dove andremo a finire?"*

*"Che ne dici di altri abbonamenti"* gli ho chiesto. Al si è grattato il mento: *"Altri 10.000 per Natale potrebbero risolvere il problema"*, mi ha risposto. Forse la mia ultima occhiata dentro lo specchio di *Grapevine* è stata troppo attenta. Non riesco più resistere alle lusinghe di Al.

**E voi?**

# INSIEME <sup>€20,00</sup> in AA

**Sottoscrivi o rinnova l'abbonamento.  
Un regalo per un primo anniversario  
o per il tuo medico**



...e ricordati che puoi  
conservare nei nuovi  
Raccoglitori le tue annate  
di **INSIEME in AA**



**Contribuisci a mantenere viva  
la fiamma di A.A.**



[direttoreeditoriale@insiemeinaa.it](mailto:direttoreeditoriale@insiemeinaa.it)  
[info@insiemeinaa.it](mailto:info@insiemeinaa.it)



**C  
a  
m  
p  
a  
g  
n  
a  
  
a  
b  
b  
o  
n  
a  
m  
e  
n  
t  
i**

*Partecipa anche tu alla  
nostra Riunione Stampata*



*Cosa vorresti dire al Nuovo venuto?*

*Come voi e attui il nostro Programma?*

*Cosa fa il tuo Gruppo?*

*E A.A. nella tua Regione?*

*Come voi il Servizio?*

*Cosa dicono gli altri di noi?*

*Sei stato ad una Riunione di Zona?*

*Ad un Seminario? Ad un Raduno?*

*Hai raccolto la testimonianza di un Aguzziano?*

*Sei un Rappresentante di Gruppo, un Coordinatore,  
un Delegato, un Fiduciario,*

*il Segretario Nazionale?*

*Mandaci la tua testimonianza!*

**"INSIEME in A.A."**

**E' anche tuo!!**

# Una storia assurda

## Alcolista Anonimo

**N**onostante fin da piccolo non capivo che gusto o positività si potesse provare in un'ubriacatura, varie circostanze negative della vita mi hanno portato a bere. Prima qualche ubriacatura e poi via via sempre più di frequente così che alla fine mi hanno tolto la libertà di controllare il mio bere divenuto ormai ingiustificabile, ma non da me. Per anni ho lottato da solo per smettere di fare figuracce, peggiorare il mio lavoro o il rapporto familiare ma con nessun risultato positivo. Oggi invece vivo in una felice sobrietà del tutto particolare... Che cosa e' successo ? Sono permaloso. Egocentrico al massimo, ovvero il mondo lo creo io nessuno ha il diritto di dirmi cosa o cosa non devo fare se la perfezione esiste quella sono io (di fondo ero così)... Per anni mi si diceva

che avevo un problema e il brutto era che me ne accorgevo, rimandavo e mi dicevo che tanto domani smetto o mi bevo solo un bicchiere ma quel giorno sembrava non arrivare mai. Dopo 15 anni mi dissero che avevo forse altri due anni di vita e quel giorno fu finalmente la mia vittoria sull'alcol. Ho perso una guerra durata 15 anni e ora non mi rimaneva che morire, finalmente la sconfitta totale mi diede modo di non bere per qualche giorno poi la scena che mi fece toccare il mio fondo. (Ognuno di noi ha un suo fondo o caratteristica personale) Vidi una persona caritatevole aiutare una persona in difficoltà e ne trasse giovamento.. Quel giovamento che ne parlava San Francesco e nostro signore Gesù che senza aspettarsi nulla in cambio ti dà invece tutto, il dare

per non ricevere, il vero senso della vita ora era di fronte a me e io non lo avevo mai avuto. Eppure era quello che in cuor mio avevo sempre desiderato ma per anni con l'alcol mi ero auto ingannato... La resa dei conti era giunta e io ero in un oceano in tempesta dove tutti i tormenti saliva- no a galla, la morte era certa e quindi mi salvai dal suicidio.. Dopo qualche mese vedendo che non bevevo più andai in un gruppo A.A. pensando di racimolare qualche soldo (l'associazione è gratuita e non dovevo lasciare il mio nome o cognome) ma soprattutto per ricercare quel dare senza avere, ero ancora in alto mare ma volevo mettere al corrente quegli alcolizzati che si poteva smettere di bere... Che brutta sorpresa.. Di alcolizzati non ce ne erano ma in compenso svariate persone che sostenevano di essere malati. Malati di alcol? Che pazzia pensai, si può essere malati di alcol? "bè" pazienza ormai ci sono e non vidi l'ora di raccontare la mia esperienza facendo a gara con loro a chi l'avesse fatta più grossa. In breve mi accor-

si che non c'era differenza. Ognuno di noi nuotava o annegava nello stesso liquido e così imparai presto a fare quel gioco di squadra per non annegare, dove ognuno aiuta l'altro in un oceano che di diritto ospita squali e orche assassine ma anche tante creature meravigliose che se desidero possono darmi la gioia di vivere accanto a loro.

**A ogni nuovo amico  
che non aveva toccato  
il fondo, sottolineavamo  
l'opinione medica  
secondo la quale  
l'alcolismo è una  
malattia fatale e  
progressiva.**

**Ci concentravamo sul  
primo periodo delle  
nostre carriere di  
bevitori.**

**Ricordavamo quanto  
fossimo sicuri che  
la prossima volta  
ci saremmo potuti  
controllare quando  
bevevamo qualche  
bicchiere.**

# La buona via

Umberto - Veneto

**M**i chiamo Umberto e sono un alcolista.

Nella mia triste storia, per colpa di quel maledetto alcol, mi pareva di essere un uomo finito in tutti i sensi.

Ho incominciato a bere all'età di 11 anni, e per ben 25 anni tutto andò bene, poi incominciò il mio calvario che durò 14 anni a causa del maledetto alcol che mi mandò in pensione a 45 anni, distrutto.

Sono diventato cattivo, bugiardo, offensivo con tutti, ma soprattutto con i miei familiari. Avevo perso persino la fede in Dio.

Di ricoveri ospedalieri non ricordo quanti ne ho fatti; sono stato operato di ulcera, sono vittima della cirrosi epatica e di una dolorosissima

pancreatite cronica che mi perseguita tutt'ora.

Il giorno 16 Marzo 1985 feci una sbornia tremenda e mi ritrovai legato a un letto in Ospedale Psichiatrico, avevo perso la memoria e la forza nelle gambe: da quel giorno non so più cosa sia l'alcol.

Adesso ho ripreso la memoria, la forza alle gambe e, soprattutto la fede in Dio e in me stesso.

Ringrazio vivamente i Medici, il Gruppo A.A di Vicenza 1° perché senza di loro non sarei riuscito a smettere.

Spero di proseguire su questa "buona via", con l'aiuto di Dio e degli Amici del mio Gruppo, per il rimanente della mia vita.

Serene 24 ore.



# Primo bicchiere

Daniel - Friuli Venezia Giulia

**...la nostra ricerca di questo regno dell'essere non è troppo difficile. Il nostro ingresso consapevole al suo interno inizia di solito nel momento in cui abbiamo confessato la nostra impotenza ad andare avanti da soli, e ci siamo rivolti a qualsiasi Dio pensiamo esista, o possa esistere. Il dono della fede e la consapevolezza di un Potere Superiore ne è la prova.**

**H**o 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 stato 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

potevo affrontare in una qualsiasi rissa e a scuola con 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! Incominciai ad essere cattivo e ad aggredire le persone che mi passavano vicino, litigai con la mia famiglia e i miei amici. Persi i miei lavori. Non riuscivo a restare più di un'ora senza il bere, rubavo per procurarmi l'alcol, sarei stato disposto ad uccidere 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 e 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 ad un



attacco d'ansia e appena arrivai nella nostra associazione, tutti quanti erano sorridenti e mi abbracciarono. 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".

# Ritrovare se stessi

Paolo - Area Friuli

**S**ono Paolo e sono un alcolista, un ammalato senza speranza, un morto vivente, un relitto abbandona-

***"Non puoi far bere acqua ad un cavallo se egli preferisce birra o se è troppo pazzo per sapere cosa vuole. Metti un secchio pieno d'acqua vicino ad esso, digli com'è buona e perché, e lascialo solo. Se le persone vogliono veramente ubriacarsi, non vi è per quanto ne sappia, alcun modo di fermarle; lasciale sole e permetti loro di ubriacarsi. Ma non escluderle neppure dal secchio d'Acqua".***

(Lettera, 1942)

to, una maceria umana ... No, lo sono stato quel Paolo, fino a poco tempo fa. Ora sono una persona. Una bella persona. Mi piaccio, anche se non sono mai stato un vanesio. Mi voglio bene. Sto bene con me stesso.

In questa breve strada fin qui percorsa, più che scoprire cose nuove, mi sono riscoperto. Mi sono trovato.

Chissà se da bambino ero così, sono stato mai così, o solamente ora sono così. Quante ne ho viste! Quante ne ho sentite, quante ne ho fatte per ritrovarmi! Chissà se questa prova che la vita mi ha dato era poi così necessaria. Ora credo di sì. Credo che averla superata e superarla giorno per giorno sia, in fondo, la vita. Quella vita che stavo buttando con i suoi panni sporchi. Ora me la sento scorrere, me la sento vibrare con una calma intensità, come un

fluido generoso che mi scuote con le sue minutissime gocce. Cellule vive che mi pervadono. Non oso guardarmi dietro le spalle per non rovinare questi momenti sereni che la vita mi dà. Voglio dire felici, non sereni. Perché di felicità si tratta. La serenità è un'attesa di una serenità ancora più grande senza mai soddisfarsi di ciò che si ha. La golosità che si tramuta in ingordigia.

Non voglio, non posso mettermi a dieta di felicità. Non ora. Ne ho persa tanta, talmente tanta che ora non voglio ingozzarmi fino a star male. La voglio vivere pian piano, senza fretta, con la coscienza di viverla e non con il malessere continuo che mi rodeva dentro.

Domeniche trascorse in stato confusionale in "divano-tera-

pia" facendo finta di interessarsi alla TV, mentre il cervello, il cuore e lo spirito affogavano nella fogna che mi sentivo ribollire dentro. Ho bisogno, ora che il mio alito è fresco, il mio cervello pulito, le mie mani non tremano più, di regalare queste sensazioni, di poterle dare ad altri che ne possano godere come me e che purtroppo non riescono a liberarsi dal loro problema. Voglio poter vedere la scintilla negli occhi che accende l'anima e voglio sentirmi gratificato dal dono fatto, senza la preoccupazione di doverlo mettere in carte luccicanti e scatole lussuose. Depurato dai fiocchi dei nastri e dalle scritte griffate, ne trarrà bellezza mai vista.

"Guardate i gigli del campo, essi non tessono eppure ...".



# Lettera aperta

Roberto - Area Veneto

**M**i chiamo Roberto e sono un alcolista, felice di esserlo perché ho ritrovato la mia vita.

La gioia di ritrovare quel qualcosa che ritenevo dato per scontato, perduto per sempre

***Quando i Dodici passi affermano "Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol...", noi asseriamo quello che è sempre stato un fatto certo su tale malattia, e cioè che un attacco frontale da parte della volontà contro il desiderio di bere non funziona quasi mai. Questo crudo fatto è la premessa dalla quale dobbiamo partire: il riconoscere che una vera e pura follia non può essere vinta dalla pura e semplice forza di volontà.***

come un capitale di famiglia sperperato adagio... adagio... senza rendermene conto e ritrovarmi come un "barbone" senza sapere il perché. Nella riunione di ieri sera mi è venuto spontaneo dire: "Da giovane comandavo la mia vita, poi mi sono trovato a essere comandato dalla vita".

Quanto cercavo ora lo trovo nel PROGRAMMA perché "... la mia vita era divenuta incontrollabile ..."

Per circa venti anni ho cercato di riprenderla quella mia vita, ma non ci sono mai riuscito: con o senza l'alcol.

Pur rimanendo astinente anche per lunghi periodi, mi mancava comunque qualcosa: ero arrabbiato con tutto e con tutti, ma soprattutto con me stesso; mi sentivo come amputato di qualcosa e comunque debole, come stessi affrontando una vita scialba già costruita, sì, per me ma da altri del tutto sconosciuti; come se, impotente, non potessi in alcun modo

intervenire per cambiarla.

Ogni tentativo sembrava vano e avevo, sempre e in ogni caso, timore di modificare anche solo una virgola del mio tram-tram che odiavo così di cuore: paura delle conseguenze, paura di non farcela, paura di un ignoto che mi terrorizzava, paura di aver paure e paure da aver paura. Il solo fatto di aver smesso di bere sembrava avermi messo su una sedia a rotelle. Altro che stampelle: avevo bisogno di un appoggio continuo, per qualsiasi cosa, e nella voglia di afferrare un qualsiasi appoggio non sempre guardavo se l'appiglio era perlomeno affidabile: andava bene, infatti, qualsiasi cosa mi desse l'illusione di stabilità.

Perseverando in A.A. mi sono reso conto che di tutti i miei sforzi, più o meno costanti e sofferti, non ho fatto altro che buttare venti anni della mia "vita" che, più che vita, li definisco scontati all'inferno per non essere riuscito nemmeno a compiere il primo passo di A.A.: *Ammettere la mia impotenza davanti all'alcool.*

A.A. non mi consiglia solo quello, mi suggerisce ulteriori

undici passi. Per me sono faticosi, ma, per quel poco che li ho "vissuti", posso dire che appagano più di ogni speranza e la fatica fatta sembra solo una bella sudata al parco. La serenità di accettare le cose che non posso cambiare mi rende sereno e non rassegnato. Il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare mi propone, sì, a uno sforzo, ma che soddisfazione constatare come IO le cambio! La saggezza di conoscerne la differenza mi mette tra le mani il metro per misurare il progresso che ho ottenuto con il mio impegno, ma utilizzando gli attrezzi che A.A. mi ha fornito: mi ha, infatti, insegnato a lavare i miei panni sporchi ... in casa ma NON a dimenticare la mia dipendenza dall'alcool, e soprattutto mi ha allontanato dalla dipendenza di una vita che non mi piaceva, anzi, me ne ha veramente liberato.

Senza questi attrezzi avrei sicuramente continuato a vivere la mia vita da cadavere senza avere la benché minima sensazione di star pur sempre respirando.

Di tutto questo...

GRAZIE A.A.

# Pass...eggiando

Artemio - Area Veneto

**M**i chiamo Artemio e sono un alcolista.

Sono le 4.30 del mattino dell'otto Novembre '10. Vorrei fare una mia riflessione sui Dodici Passi, ma, più in particolare, sull'Ottavo, Nono e Decimo Passo.

L'Ottavo Passo, almeno secondo il mio punto di vista, non mi è stato molto difficile metterlo in pratica, perché con un po' di umiltà, spero di aver individuato quasi tutte le persone da me lese, e ne ho preso debita nota.

Nono Passo: seguendo la lista originata dal Passo precedente, sono riuscito a fare completa ammenda verso queste persone, senza difficoltà e senza creare ulteriori danni, e, visto da dove era originato il mio male, tutte mi hanno perdonato. Risultato: ho trovato molta comprensione.

Decimo Passo. Non ho mai cessato il mio inventario personale, grazie ad A.A. e con il grande aiuto degli amici del Gruppo che mi hanno aiutato

a smettere di bere.

La settimana scorsa ne ho avuto la prova. E' venuto a trovarmi il fratello di mio cognato, morto un anno fa e padrino di Cresima. Mi sono ricordato di averlo leso gravemente. Come? Perché avevo promesso a mio cognato, di fronte al mio padrino morente, che non avrei più toccato l'alcol.

Prima, bevitore accanito com'ero, perdevo la memoria, ora però grazie ad A.A., questa memoria, un po' alla volta, è ritornata e di conseguenza mi sono ricordato della promessa fatta. Mi sono scusato con lui, ha accettato le mie scuse, ma non solo, mi ha anche detto che se lo volessi come consigliere spirituale, oltre che amico, lui sarebbe stato disponibile.

Sono sei mesi che non bevo bevande alcoliche e penso di essere sulla buona strada, che io, modestamente, chiamo la "Via della salvezza".

Penso che mettere in pratica

l'umiltà sia per me la cosa più difficile. Al Gruppo ho portato un esempio: se dovessi applicare l'umiltà per cinque volte in una giornata, a mio parere, forse ne sarei capace solo tre

volte, le altre due non ci riuscirei. E' un'opinione personale, ma penso che per noi alcolisti sia il punto più scabroso da superare.

Grazie

## 11<sup>a</sup> Tradizione

Gruppo Rinascita - Area Veneto

La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati

**L**a cosa che mi ha particolarmente colpita quando sono entrata nel gruppo è stata quella di concedermi la massima libertà d'espressione (naturalmente guidata dalla letteratura, dai passi e dalle tradizioni): A.A. mi ha regalato un programma di recupero basato soprattutto sulla spiritualità e questo, per me, è stato di vitale importanza perché io ero ammalata nello spirito.

L'11a tradizione parla dell'anonimato a livello di pubblica relazione e ribadisce che l'unico mezzo che abbiamo per fare pubblicità ad A.A. è usare l'attrazione, cioè un alcolista deve avvicinarsi ad A.A. perché in essa vede che altri individui accomunati dalla sua stessa malattia sono riusciti a recuperarsi. Certamente, ad una persona con un minimo di praticità logica tutto questo può sem-

brare un controsenso, anzi viene spontaneo suggerire di applicare una pubblicità martellante magari accompagnata da figure carismatiche per diffondere più velocemente il nostro metodo.

Al contrario, il nostro programma ci invita alla rinuncia personale per il bene comune: io, alcolista, non devo dimenticare che devo eliminare la mia indole di protagonista per convogliare tutte le mie energie in un'unica cosa, l'attrazione, al fine di pubblicizzare l'essenza di A.A. e poter, così, trasmettere il suo grande messaggio. La nostra è un'organizzazione apolitica, senza capi o forze predominanti: ognuno di noi è promotore di A.A. e, sommando tutte queste potenzialità individuali, abbiamo la forza per realizzare qualsiasi tipo di progetto.

Io sono convinta che il processo individuale di sobrietà vada dalla fase del recupero personale, basato sullo slogan fallo per te e reso concreto nel sano egoismo, fino ad una successiva ed inevitabile fase di mantenimento realizzabile unicamente sulla attrazione e, quindi, sulla tra-

smissione del messaggio di vita che è alla base di A.A.

Solo se trasmetto il messaggio di A.A. io posso mantenere la mia sobrietà e dissetarmi con la linfa vitale che posso trovare nel nuovo arrivato.

Questo è il primo dono che ogni nuovo amico mi fa (spesso involontariamente) quando arriva al gruppo: questo suo enorme passo riesce sempre a trasmettermi una enorme energia di vivere, una immensa gioia che mi incentiva sempre più a lottare per il recupero.

Per questo motivo, io, per prima, devo garantire al nuovo arrivato tutto l'aiuto che A.A. può dargli, anche proteggendo il suo ingresso nel gruppo con l'anonimato in modo da dargli tutta la libertà di cui ha bisogno.

L'anonimato è la base spirituale della nostra associazione: occorre molta umiltà per applicarlo nella vita perché anonimato significa annullarsi come persona, rinunciare alla propria individualità, ma è soprattutto attraverso questo che io posso arrivare ad essere un attivo strumento del mio Potere Superiore.

# Vincere la paura

Anonimo

**C**on la fede ho sconfitto le mie paure e ritrovato la libertà

La paura è il sentimento che accompagna l'uomo da quando, arrivato sulla terra, ha cominciato a sentirsi minacciato dall'ambiente esterno.

La paura ha salvato l'uomo per millenni, insegnandogli che il leone avrebbe potuto fargli molto male, mentre il cavallo poteva essere molto utile.

Con il tempo certi pericoli sono di fatto svaniti, oggi non è più necessario fuggire dai leoni o correre dietro ai cavalli, eppure la paura è un sentimento che non ci abbandona praticamente mai.

La mia vita è piena di paure. Qualcuno al seminario di Assisi ha detto "io sono la paura".

Ho avuto ed ho paura del futuro, delle responsabilità, dell'incertezza economica, di fallire nelle relazioni con il

datore di lavoro e con i colleghi, con i figli, con la moglie... Di fronte a queste paure l'istinto mi dice "scappa più veloce che puoi" proprio come quando migliaia di anni fa i nostri nonni scappavano inseguiti dai leoni.

Non per niente gli alcolisti sono stati definiti "uomini in fuga" dal nostro vecchio amico Carlo Coccioli.

Oggi correre non ha più senso se non per cercare di buttare giù qualche chilo. Quindi per me alcolista diventa naturale fuggire su altre piste.

Fuggire nell'alienazione dell'alcol è stata una di queste piste. Il problema è che fuggire nella bottiglia mi ha portato ad annichilirmi sempre di più fino a desiderare di morire per paura di vivere. La paura mi aveva preso come le sabbie mobili; più mi divincolavo per cercare di liberarmi e più sprofondavo. Bere era la

cosa più sbagliata, ma nello stesso tempo mi sembrava l'unico modo di trovare per qualche ora, stordimento da quel continuo sprofondare.

E' storia risentita: l'uscita dalla sbornia è un riacutizzarsi di paura, angoscia e sensi di colpa. Così cacciato in un vicolo cieco tornavo a bere sempre più e senza nessuna via d'uscita in vista.

Francamente non so cosa mi abbia spinto a fare la prima telefonata. Si dice che si debba toccare il fondo. Forse ancora la paura di perdere le cose a cui tenevo e tengo di più, visto che nei pochi momenti di lucidità capivo comunque che tutto mi si stava sgretolando tra le mani senza che io riuscissi a trattenerne nulla.

Una cosa so di certo: non ho mai smesso di pregare!

Ho pregato certamente in maniera sbagliata, chiedendo di farmi morire contro un muro o collassato sul lavoro.

Ho chiesto perché quel Dio che tutti mi dicevano fosse amore si era così accanito contro di me. Ho chiesto: "Dove sei ora che ho bisogno di te? Forse è vero che non

esisti e che siamo figli di una natura matrigna che ci ha solo dato il desiderio della felicità senza la possibilità di soddisfarlo".

Eppure ho fatto quella telefonata come in un ultimo disperato tentativo di tirarmi fuori dalla melma delle sabbie mobili in cui stavo sprofondando.

Solo in gruppo ho capito che Dio, che io ritenevo fosse cattivo, in realtà mi seguiva passo passo tenendomi per mano. Ho capito che quelle sabbie mobili erano tanti miei difetti che mi tiravano sempre più a fondo e che in fondo era soltanto da me che stavo scappando.

Per iniziare un vero recupero non mi è sufficiente smettere di bere. Occorre che io soddisfi quella che è la necessità primaria di ogni essere umano: amare liberamente e sentirsi amato per quello che si è.

Per arrivare a questo punto è però necessario che io prima impari ad amarmi accettandomi per quello che sono. E' necessario accettare che Dio è il Creatore, ed io sono la creatura. Non è sempre facile

perché la mia tendenza sarebbe quella di giocare a fare il Dio della mia vita. A decidere da solo cosa è bene e cosa è male per me.

Molte volte ho dovuto, e devo tutt'oggi, constatare che il bene fa bene ed il male fa male. Questa affermazione apparentemente lapalissiana non è poi così scontata visto che ogni giorno devo confrontarmi con ricadute emotive e sbornie secche causate dai miei difetti di carattere.

Ogni giorno devo ancora confrontarmi con il mio orgoglio e con le mie paure: orgoglio nella pretesa di poter gestire da solo la mia vita e paura nella certezza di non potervi riuscire.

Da questo dualismo schizofrenico posso venir fuori soltanto se mi affido a Dio nella speranza che Lui sappia cosa è bene per me più di quanto io possa anche solo ipotizzare.

L'undicesimo passo mi invita a pregarlo solo di farmi conoscere la Sua volontà nei miei riguardi e di darmi la forza di eseguirla. E' un passaggio molto importante nella lotta alla paura e richiede uno sfor-

zo da parte mia nell'accettare che la Sua volontà è per il mio bene e che non sempre la mia volontà mi porta su strade di pace e di serenità.

Come il figliol prodigo ho fatto le mie scelte ed i miei errori, ho corso i miei rischi, i ho gustato il sapore amaro della sconfitta. Tornare alla casa del Padre misericordioso è stato per me motivo di grande gioia.

Non sempre riesco a vivere in pace dentro questa dimora e spesso le mie agitazioni emotive, il mio orgoglio ed egocentrismo, tanti miei difetti di carattere non ancora eliminati mi portano a tentare altre strade. Tuttavia il ricordo delle mie cadute ed il memoriale delle mie risalite mi aiuta a vincere le mie paure ed a gridare a Dio nel momento del bisogno: "Signore!! Ho bisogno di te!!"

Se lo cerco sinceramente, Lui è sempre pronto a perdonarmi. Prende i vecchi fogli sgualciti scarabocchiati dei miei errori e me ne dà altri bianchi dicendomi: coraggio! Ricomincia a scrivere!  
Io sono qui vicino a te!  
Serene 24 ore

# Senza Unità non può battere il cuore di AA

Pia - Trentino Alto Adige

**L**a vita di ognuno di noi è legata alla vita di un altro. Abbandonare la propria volontà, mettere da parte i propri desideri personali per il benessere e la crescita del gruppo, comporta un passo fondamentale di umiltà ed è un passo necessario per il recupero di ognuno di noi. Condividere e servire insieme, senza protagonismo, senza risentimenti quando la propria idea non viene accettata dalla coscienza di gruppo, è lo spirito giusto per portare avanti con stabilità, serenità e amore la nostra Associazione, ricordandoci che l'unica autorità in A.A., è un Dio d'amore, che ci permette di essere degli umili servitori al suo servizio.

Gratitudine per il dono della sobrietà, la gioia di vivere una vita migliore e dignitosa, libertà dall'ossessione dell'alcol, amicizie preziose, tutti questi sentimenti che ci fanno battere il cuore, ci aiutano anche a rimanere sulla giusta via del recupero e rendono preziosa e di vitale importanza la nostra unità.

Serene 24 ore a tutti

Pia



# Il dono della vita

Nonno Alcolista - Area Veneto

**B**uongiorno a tutti. Sono una persona di una certa età che ha avuto in passato problemi con l'alcol. Vi parlo del mio recupero: io bevevo un tempo normalmente ma un po' alla volta ho aumentato la quantità. Non frequentavo le osterie ma bevevo molto perché mi sembrava di ottenere energia per il lavoro. Non mi accorgevo che facevo del male a me e alla mia famiglia.

È stato un periodo nero, più lavoravo e più bevevo. Ma l'alcol se anche mi dava l'energia per lavorare, e con il lavoro ho fatto anche delle buone cose, mi ha tolto l'amicizia, mi ha tolto la stima di me stesso, mi ha tolto gli affetti famigliari ed alla fine mi ha tolto tutte le forze.

Ero diventato taciturno e scontroso, avevo perso le

qualità buone che avevo e mi erano rimaste le peggiori.

Con l'aiuto dei famigliari ho conosciuto AA ed il Gruppo che frequento.

Quando sono entrato per la prima volta in AA non ho capito niente, di programma, di letteratura di quello che dicevano. Avevo ancora l'ossessione dell'alcol e avevo il desiderio di bere, avevo tante fantasie e progetti ma tutto restava vago. Un po' alla volta ho cominciato lentamente a capire anche se non ho smesso subito di bere: Mi sono salvato perché ho continuato a frequentare. Poi ho smesso di bere ma ancora non stavo bene, ero astinente ma avevo sempre l'alcol nella mente, ancora non capivo come andare verso la sobrietà, in casa c'erano ancora dissidi e discus-

sioni anche se qualcosa stava cambiando....Un giorno ad una Festa AA di un Gruppo un amico, portando la sua testimonianza ha parlato del "dono della vita".

Quella testimonianza mi è rimasta impressa, soprattutto quelle parole il "dono della vita". Ho continuato a ragionarci ho pensato che davvero la vita è il più grande dono che abbiamo e penso che da lì è cominciata la mia sobrietà. Ho cominciato a fare il Programma di AA e quando sono arrivato al Quarto Passo ho messo sulla

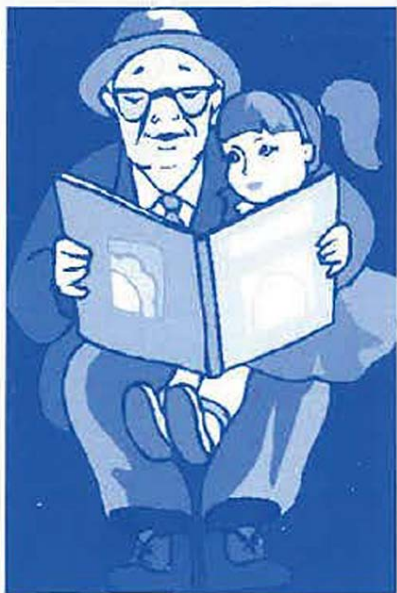
bilancia i difetti ed i pregi e ancora i difetti pesavano di più. Lavorando per migliorarmi un po' alla volta sono riuscito a fare equilibrio.

Ma torno al "dono della vita" che è un mio costante pensiero, perché per un bicchiere devo buttare via la vita? Mia mamma mi ha dato la vita, AA con il suo programma mi ha ridato la vita, la possibilità di vivere.

Ho cominciato un percorso in salita, affrontando da sobrio tutte le vicende della vita che non sempre sono liete, malattie, lutti... però mi è successo un fatto che mi ha molto toccato: mi sono nate premature due nipotine, due gemelline bellissime e quando le ho viste attraverso il vetro che così piccole si muovevano e dimostravano una forza di voler vivere così grande, certo più grande della mia, allora mi sono reso conto che la vita è bellissima che è un grande dono e che non si deve buttarla via.

L'insegnamento di queste bambine unito a quello di AA mi ha convinto.

Serene 24 ore



# Libertà

Andrea - Area Toscana

**H**o il cuore colmo di gioia nel condividere con voi tutti la mia rinascita. Ma più che di rinascita, più che di qualcosa che non c'era, vorrei salutare la libertà... liberata.

Molti sono i termini che ho usato per cercare di descrivere il mio stato d'animo nel corso delle ventiquattro ore, ho spesso parlato di serenità, di pace, di tranquillità emotiva: credo di non aver mai centrato il bersaglio.

Quello che non riuscivo a cogliere era ed è sempre stato con me, sotto cumuli di errori, sotto il peso schiacciante dell'Ego, nella nebbia di droghe e alcol, celata dai condizionamenti imposti ed auto imposti, era nascosta e sopita la libertà.

Oggi la posso anche chiamare per nome, è fiorita, è stabile e profumata, è il mio ... Potere Superiore.

E' grazie a voi, popolo delle ventiquattro ore, amici di AA se sono libero; è grazie ai

Dodici Passi e alle vostre preziose testimonianze se sono riuscito ad abbattere il pesante portone che imprigionava la coscienza; se sono riuscito a portare la Spiritualità nel quotidiano; se mi sento privilegiato nell'essere vivo e cosciente; se consapevolmente vedo, vedo tutto ciò che c'era come nuovo. Dedico queste righe agli alcolisti attivi, ai tossicodi-

**Quando la nostra buona volontà e l'accettazione diventano così totali, vediamo che tutta la ribellione scompare. Ora ci conformiamo perchè lo vogliamo pienamente. O, per dirla in altri termini: non vogliamo altro che sia fatta la volontà di Dio per noi e la Sua grazia per i nostri simili**

pendenti, ai dipendenti in generale, come me, affinché possano incontrare la "nostra" associazione, che possano iniziare ad annaffiare i semi della gioia di vivere.

La mia storia in fondo è banale: c'era un ragazzino che giocava con i soldatini, un giorno li radunò in una scatola, uscì di casa e cadde in un fiume in piena. La corrente e i gorgi lo trascinarono sul fondo e ogni tanto gli facevano prendere una lieve boccata d'aria. Il turbine dell'acqua (o del vino?) lo sballottava in ogni direzione, non c'era un punto di riferimento, solo caos!

Così per trent'anni: alcol, eroina, cocaina, alcol, inconsapevolezza e confusione.

Qualche rametto a cui attaccarsi c'era stato; una comunità per tossicodipendenti, centro diurno, ma... erano rametti e, inesorabilmente, si spezzavano. In realtà la colpa non era degli appigli, ovviamente, ma del pesante fardello di lucchetti e catene che mi

portavo sulle spalle, erano gli elementi che costituivano l'"IO", i carcerieri della libertà. Poi ho trovato uno scoglio, era l'associazione, era probabilmente anche il momento giusto, la sofferenza era maturata e si è manifestata la "grande opportunità".

Aveva forma del sorriso e degli occhi di chi mi accolse alla prima riunione. Bagnato e livido, scorsi in quelle persone la possibilità di poter

camminare sulla terraferma. Così è stato.

Oggi sono qui a scrivere questo inno alla libertà, alla libertà dalle sostanze, alla libertà di poter scegliere e di poter decidere,

alla libertà di essere grato alla vita, al sole, a tutti gli esseri viventi di cui, con onore, faccio parte.

Sono qui, libero di poter vedere il lato buono di chiunque, libero di sapere che ho la forza di cambiare le cose che si possono cambiare e libero di accettare tutto il resto.

Con gratitudine.



# Amico nemico

Marina - FVG

**S**icuramente sei stato un buon amico, un vero alleato.

Col tempo ti sei impadronito della mia vita, quanto astuto sei stato!!!

Io non capivo, non immaginavo, mi aggiravi e ti stavi impadronendo della cosa più preziosa che un essere umano ha, l'anima.

L'anima prima gioiosa e felice di aver trovato la medicina per superare gli ostacoli e le paure, in seguito sofferente e disorientata.

Ti sei impadronito della mia dignità, della mia onestà, della mia fede.

Hai fatto sì che distruggessi tutto ciò che mi circondava.

La penalizzazione che subivo era atroce, non riuscivo a dire no, non capivo la differenza tra vita e morte, pertanto sarebbe stato meglio morire, così sarei riuscita finalmente a dire basta.

Ero già morta interiormente, niente e nessuno riusciva ad aiutarmi.

Non riuscivo a vedere la luce, ero in quel pozzo profondo e viscido. Le unghie lasciavano i solchi se tentavo di uscire, ma tu mi spingevi sempre più in fondo.

Ero sola, non c'erano voci, solo silenzio, silenzio di tomba, solitudine, tanta solitudine, le lacrime non sgorgavano più, anche quelle mi avevano abbandonato.

Son passati 10 anni dal quel giorno e ricordo ancora la paura di non farcela quando ho provato e riprovato ad uscire da quel pozzo.

Tante voci sentivo e le mani mi tendevano, mi incitavano a risalire, mi spronavano a continuare la speranza mi infondevano, mi accettavano così com'ero, finalmente non ero più sola.

Con la fede ritrovata ho curato le paure, una sola è rimasta ed è quella di ricadere nel pozzo.

Oggi grazie a voi amici AA posso di nuovo vivere.

# Recupero la mia vita: porto il messaggio

Francesco M - Area Piemonte

**B**uon giorno a tutti sono un'alcolista e il mio nome è Francesco. Benedetto sia Dio che in un giorno di festa ha illuminato coloro che tempo fa hanno cominciato a concepire, a scrivere e poi a vivere i dodici passi di AA. Diversi sono i metodi che aiutano a smettere di bere, ma lo stile di vita che AA mi suggerisce è fonte di acqua viva e luce nei miei passi per vivere in serenità e gioia. Io devo la vita a questo programma perciò sono un grande innamorato di AA tutta. Devo però lavorare nelle 24 ore tutti i giorni col programma medesimo e per quello che riguarda la mia persona, metterlo al primo posto nella scala del mio recupero. Solo così riesco ad avere pace e vivere appieno le promesse del nono passo. Sono arrivato pazzo, gonfio nel corpo e senza più niente, nemmeno me stesso. Voi tutti

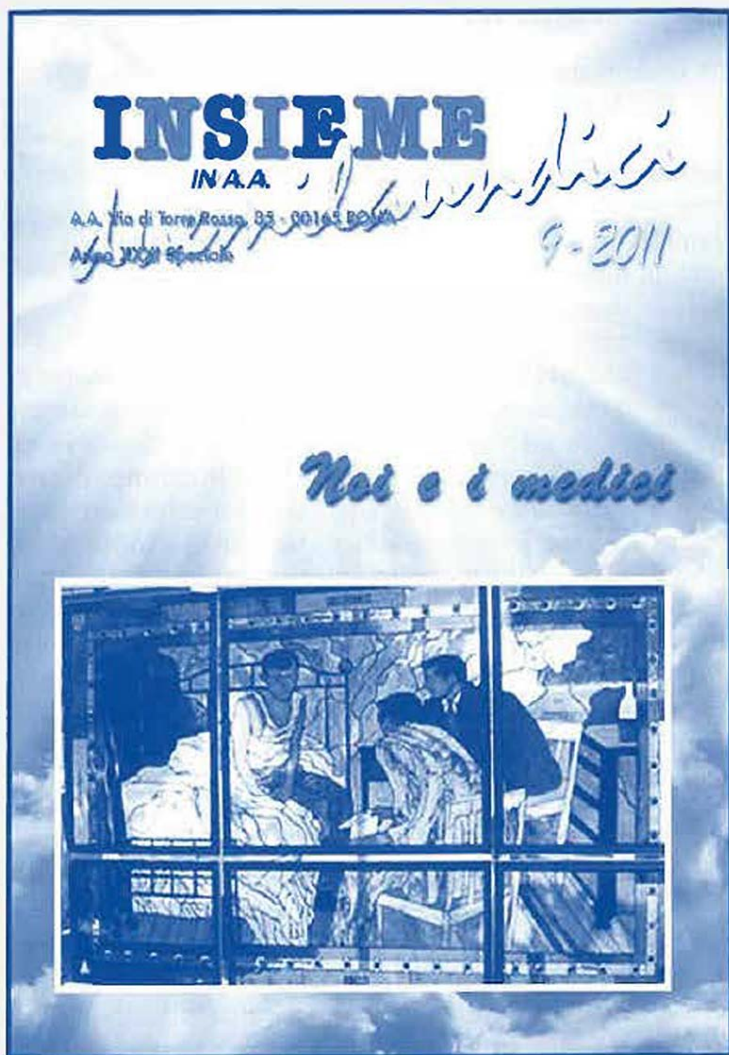
mi state insegnando che 24 ore alla volta, piano piano, si può ricominciare. Ecco perché io non sono contento di essere un alcolista, questo vuol dire morire, vuol dire avere sensi di colpa, ma sono grato ed estremamente felice di essere un alcolista anonimo. Questo per me vuol dire fare parte del cerchio di luce ed avere la possibilità di rinascere a vita nuova, serena e piena di amore. Questo, amici, è il mio senso di appartenenza. Oso dire che senza aver conosciuto ciò non avrei potuto recuperarmi, fare programma, anche perché per me è difficile e senz'altro non comodo. Non ho mai trovato in AA niente di regalato, ho invece trovato già tutto scritto, sta a me informarmi, meditare e poi fare azione. Ho scoperto che lavorando sui passi la crescita spirituale dura tutta la vita. Rinascendo si scopre un

nuovo mondo e camminando in cordata con gli amici di AA si ha l'opportunità di vivere uno ad uno tutti i grandi principi spirituali dei 12 passi e delle 12 tradizioni. Devo solo, con umiltà e con estrema gratitudine, seguire le orme di coloro che prima di me hanno camminato, cadendo e rialzandosi. Io credo semplicemente ed umilmente, dal profondo del mio cuore, che io e tutti i miei amici di AA che viviamo questo semplice programma, non portiamo solamente il messaggio ma "siamo il messaggio". Tutte le volte che io e tutti noi siamo felici, noi siamo il bene e diamo vita alla gioia del recupero che attrae migliaia di

alcolisti in tutto il mondo. Dico questo perché da solo non posso proprio niente ed è solo con gli altri che porto il messaggio. Io so di essere piccolo piccolo in mano ad un Potere Superiore, non credo sia importante chi porta il messaggio ma sia il messaggio medesimo ad essere importante ed è esso che va a colpire direttamente il cuore di chi lo riceve. Io, Francesco M. credo che questo sia il segreto da condividere. Credo per altro che ciascuno di noi abbia la capacità e la forza di fare ciò un giorno alla volta. Vi devo la vita e la serenità, amici, ed è per questo che vi amo con tutta la mia anima. Serena sobrietà

**Il culto della personalità, l'orgoglio smisurato, l'ambizione divorante, l'esibizionismo, la vanità intollerante, il folle rincorrere denaro e potere, il rifiuto di ammettere gli errori e di trarne insegnamento, l'autocompiacimento, la pigra compiacenza: questi e tanti altri rappresentano l'assortito giardino dei mali che tanto spesso assediano movimenti e individui.**

# ***a Rimini 2011***



## ***Numero speciale dedicato ai medici***

# Omaggio a

(Livorno, 15 maggio 1920 - Città del Messico, 5 agosto 2003)

**N**el 1973 Rizzoli pubblicò "Uomini in fuga" di Carlo Coccioli, che fece conoscere a un pubblico più vasto i principi e i metodi di AA, ed è stato scritto dall'autore, così è accennato nell'appendice, come "rendimento di grazie per aver vissuto in una persona che gli era cara uno degli infiniti miracoli di 'Alcolisti Anonimi'". Questo libro è un documento di incalzante incisività, popolato di perso-



naggi di un realismo palpabile, attraversato da interrogativi che sono di tutti e che nel dramma dell'alcolismo si incarnano in una fuga ossessiva, ma soprattutto questo libro è stato e sarà per molti un manuale di speranza. Non descrive solo i complessi meccanismi della riabilitazione, il che lo rende testo insostituibile per medici e operatori sociali, ma sa essere proposta e testimonianza dirette al cuore della personalità in modo coinvolgente e rispettoso.

Nel 1974 nasce a Firenze il secondo gruppo italiano tenuto a balia dal fiorentino non alcolista Carlo Coccioli e da un alcolista. Ma se quei due o tre sparuti pionieri di AA non si fossero impegnati totalmente a restituire ad altri il dono incommensurabile della sobrietà ricevuto gratis, è probabile che la Alcolisti Anonimi italiana non esisterebbe, o comunque non avrebbe raggiunto le proporzioni di oggi. .

Da "Uomini in fuga"

"Per me, caro Dionisio, la caduta dalla Nuvola Rosa non consiste tanto, contrariamente a quel che si afferma, nell'improvviso scoprire che non si è riusciti a penetrare nel significato autentico di parole che ci s'illudeva di aver capite, e pertanto nel tramonto, più o meno rapido, dell'euforia che caratterizza le prime settimane dell'alcolista nel gruppo. Per me, la caduta dalla Nuvola Rosa (me ne sono accorta oggi) è sostanzialmente una cosa diversa."

"E sarebbe?"

"Sarebbe, come prudentemente dici tu, rendersi conto che i membri del gruppo, in un primo momento idealizzati fino all'idolatria, sono capaci di debolezze, di piccole o enormi vigliaccherie, di menzogne, di comportamento interessato... come qualsiasi altro esse-



# Carlo Coccioli

re umano. Questo si è cadere dalla Nuvola Rosa, caro Dionisio!"

"Gli esseri umani sono tali dovunque, cara Pilar, anche in A.A.: ma tu, col tuo anelito di assoluto..."

"Mi domando se l'anelito di assoluto non sia davvero, come sostiene il nostro amico che ora tace e ci ascolta, un'altra marca di fabbrica di noi alcolisti: perché ci saremmo dati all'alcol, infatti, se non avessimo voluto fuggire? E fuggire da che cosa se non dalla miseria o dalla mediocrità del mondo abituale? Gli esseri umani sono tali dovunque, tu dici: ma in A.A. non si parla incessantemente, caro Dionisio, di "risveglio spirituale"? Per cui vorrei non dover ammettere, io spinta dal mio alcolismo verso ogni assoluto, che il celebrato amore fra i membri della nostra società è talvolta una frase incapace di resistere alla prova dei fatti. Vorrei non dover ammettere che, a dispetto dell'eternamente esaltato principio di umiltà, quell'umiltà senza la quale la ricuperaione è un miraggio, e alla quale è consacrata tanta parte della nostra letteratura, il compagno Tizio, membro accanito del confortevole gruppo Valle de México, storce il suo naso di ubriacone con libretto di assegni in tasca quando gli si accenna alla possibilità di fare una visitina al gruppo Las Américas, sulle desolate alture di Tacubaya, i cui membri, usciti a stento e pressoché dal naufragio dell'alcolismo attivo, non si salveranno ahimè da un altro naufragio: quello della loro cronica, sgradevole, quasi offensiva indigenza. Vorrei non dover ammettere che il compagno Sempronio è infinitamente più disposto a fare un Dodicesimo Passo, ossia a trasmettere il messaggio a un alcolista attivo, quando quest'ultimo vive in una villa di Las Lomas e non in una baracca di Tepito. Vorrei non dover ammettere che..."

"Siamo arrivati, cara Pilar, alla casa del nostro amico."

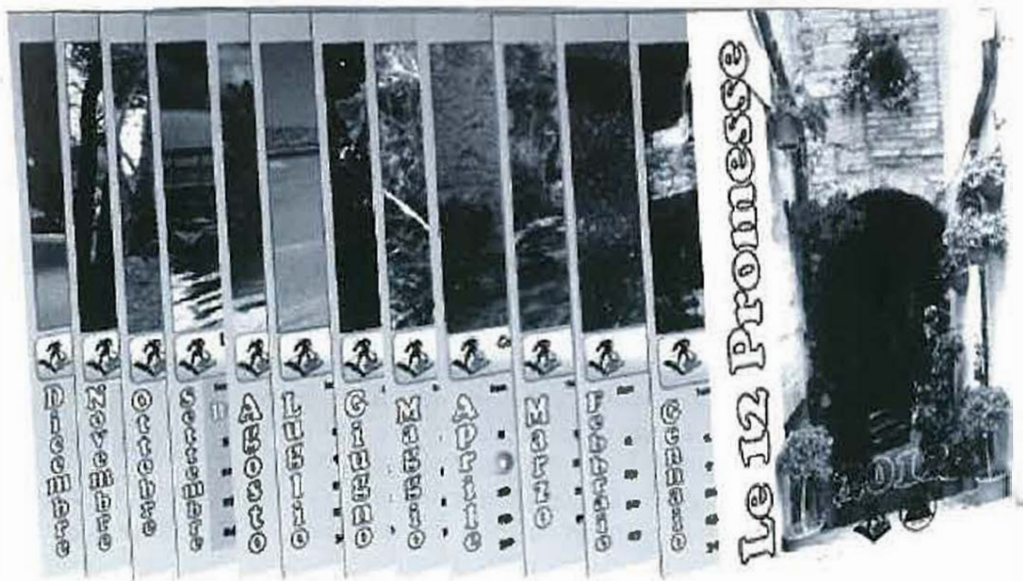
"Si cade dalla Nuvola Rosa quando si scorge la contraddizione fra le parole e gli atti. La saggezza e l'istinto di sopravvivenza esigono, lo so, che si rimanga fedeli al gruppo, e al Programma, anche quando ci si ritrova per terra: quando gli idoli son caduti. Ma fa male, caro Dionisio. Considera ciò che succede lì da noi, nel nostro Valle de México. I tre o quattro membri anziani, i fondatori, i pilastri, i patriarchi, sventolano instancabili le bandiere della tolleranza, dell'umiltà, e quella dell'uguaglianza fra chi ha sei o sette anni di astinenza alcolica e il poveraccio che con la coda fra le gambe si è presentato alla porta una settimana prima.....



*Carlo Coccioli*

# Rimini 2011

# Calendario 2012



# "Le Dodici Promesse"

# La mia storia

Gianfranco - FVG.

**M**i 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 familiari e agli amici A.A., vorrei rivivere assieme a voi, amici di Insieme in A.A., la testimonianza fatta in occasione del mio primo anno di sobrietà, nel lontano Marzo 1980.

**N**on so se riuscirò ad arrivare alla fine di questa mia testimonianza, 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 avvenuto il 1° Maggio.

Incominciarono le paure e le ansie; avevo sempre 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

**Come dice della paura il Libro AA: "Il tessuto della nostra esistenza è stato corrosato da questo filo temibile e diabolico". La paura è sicuramente un ostacolo alla ragione e all'amore, e naturalmente, immancabilmente, potenzia la rabbia, la vanagloria e l'aggressività. E' alla base del penoso senso di colpa e della paralizzante depressione.**

**Il Presidente Roosevelt una volta osservò giustamente che: "Non dobbiamo aver paura di niente, tranne che della paura stessa".**

*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 bam-*

*bina 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 taufferugli.*

*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 complicazioni; era stata ricoverata due giorni in anticipo ed io quel giorno mi trovavo al lavoro.*

*Bruciai quei sessanta km, 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 mettere 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.

# Una giornata "INSIEME in AA"

Miko - FVG

**M**i chiamo Miko e sono un alcolista.

Quando sono entrato in A.A., 1979, non esisteva ancora la nostra "riunione stampata". Mi era stata regalata, dopo qualche mese, dall'amico Roberto C., una copia di Grapevine, di cui mi innamorai subito e, qualche anno dopo mi abbonai, abbonamento che continua tuttora, 2011.

Col tempo ho vissuto, con gli amici romani, a cui va tutto il mio grazie, tutto il periodo della gestazione, sino alla nascita dei primi fogli "specie di notiziari" ciclostilati in maniera pietosa, ma assai desiderati, e che conservo tutt'ora sin dalla prima uscita; è la nostra storia, fino al vero primo numero ufficiale del Novembre 1981, in formato "tabloid", e sino alla bellissima forma grafica attuale, che, ho scoperto, ce la stanno copiando anche altre rivi-

ste tipo Grapevine, Partage, La Vina, ecc..

Però, ricevere la rivista a casa è una cosa, ma a un tipo curioso come me, era troppo poco, per cui decisi di farmi invitare a una riunione di questo "magico Comitato" che aveva il compito di impostare, impaginare ed editare il prodotto finito, ma soprattutto vedere se lavoravano come nei primi tempi.

Domenica 27 Marzo 2011, scendo le scale che portano alle catacombe in cui si trova interrato il nostro Ufficio dei Servizi Generali di Via di Torre Rossa, 35, a Roma, suono e, ad aprirmi la porta viene la nostra simpaticissima Responsabile dell'Ufficio, Monica. Dopo i soliti e calorosi convenevoli, quello che mi colpisce subito è l'ordine che regna in questo Ufficio, cosa che invece nelle innumerevoli volte in cui ci ero stato prima

non avevo mai notato, perché esisteva un vero disordine con mucchi di pacchi e scartoffie sparse ovunque. Complimenti! A poco, a poco arrivano i componenti del Comitato, provenienti da varie Aree: Marche, Lazio, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Sardegna, Piemonte, Trentino Alto Adige e Toscana. Mi dicono che l'amico del Piemonte è la prima volta che viene, e ha inviato ai SGI il suo curriculum per poter far parte del Comitato stesso; anche l'amico della Sardegna è da poco che viene al Comitato, e per lo stesso motivo, cioè perché anche in questo Comitato vale il principio della rotazione, per cui si procede, secondo le varie scadenze, alla scelta dei nuovi collaboratori. L'amico della Toscana, invece, è un consulente, chiamiamolo così, che viene a proprie spese per mettere a disposizione degli amici la propria e ben collaudata esperienza in questo campo, e per il grande amore che nutre per il nostro giornalino.

La Direttrice Editoriale T. apre la riunione come fosse una normale riunione di Servizio. Mi danno il benvenuto, "come

curioso speciale", legge l'ordine del giorno, presenta il numero uno, già spedito ai Gruppi, e che nessuno aveva visto prima, e procede di conseguenza.

Gli abbonamenti quest'anno sono in lieve diminuzione, causa il noto ed increscioso ritardo dell'inizio dell'anno scorso, non dovuto certamente al Comitato stesso.

Si passa quindi alla lettura delle varie testimonianze arrivate per posta ai SGI, a quelle direttamente inviate via e-mail alla Direttrice Editoriale e a quelle portate direttamente dai vari componenti del Comitato che le hanno raccolte nelle loro Aree, Zone, o Gruppi. Si legge, rilegge e rilegge ancora sino a che tutti non sono d'accordo sul contenuto, sullo spirito, e, soprattutto, che siano in sintonia con lo spirito A.A. Finita la selezione, dopo non poche discussioni, non si fanno eccezioni e non si accettano raccomandazioni, ma si procede veramente con una serietà e equità che mi sorprende. Le testimonianze vengono selezionate secondo i vari argomenti e messe nella cartellina del numero a cui

vengono assegnate. Mi risulta che con le testimonianze di oggi, si è già arrivati alla composizione del quarto numero 2011, in teoria, quindi, non ci dovrebbero essere ritardi nelle spedizioni future; risulta, inoltre, che il numero due è già stato inviato alla tipografia.

Dalle testimonianze si passa alla scelta delle varie foto per la copertina, foto fatte dagli stessi membri o ricevute dagli amici, alle vignette, ai giochi e alle frasi riportate dal Linguaggio del Cuore o da varia Letteratura A.A. Si passa poi alla composizione grafica e impaginazione, cosa veramente difficoltosa, che poi i nostri due amici, veri esperti in questo campo, continueranno anche quando saranno a casa.

Devo dire che questa esperienza è stata per me veramente affascinante. Non ho visto nessuno agitarsi o arrabbiarsi perché non veniva accettata la sua opinione o perché la sua osservazione veniva respinta. Qui tutto avviene a maggioranza, come nello spirito AA., e le testimonianze che non vengono scelte oggi, vengono

tutte messe in archivio per essere riesumate all'occorrenza.

Al momento di lasciarci, un po' di commozione mi ha preso la gola, ma mi sono fatto forte, ho ringraziato tutti gli amici di questa meravigliosa esperienza che mi hanno permesso di fare, e nel mio cuore mi sono augurato che molti altri amici AA che leggono la nostra riunione stampata, vogliano vivere questa esperienza e magari candidarsi a fare parte di questo Comitato, che, non voglio sbagliarmi, è quello che lavora di continuo tutto l'anno. Inoltre mi sono imposto di diffondere il più possibile l'amore per il nostro giornalino, con la speranza che gli abbonamenti aumentino in proporzione all'amore che sosteniamo di avere per chi ci ha donato la vita per la seconda volta: il Programma di A.A.

Grazie, amici del Comitato di Insieme in A.A., per il lavoro che fate per me, e grazie a tutti coloro che si abbonano e contribuiscono a diffondere la lettura e la conoscenza della nostra "riunione stampata".

# Alcolisti Anonimi: un'idea universale

Minie - USA

**L**'esperienza insegna che un'idea genera un'azione e questo principio ha fatto nascere l'Associazione Alcolisti Anonimi che reca a tutti coloro che vengono colpiti dalla nostra malattia, un'ultima speranza di salvezza. Aiutare altri alcolisti è il principio base del Programma di A. A., e costituisce la chiave di volta del suo modo di operare.

Il nostro recupero, anche se lungo e difficile, richiede altre azioni che tenderanno allo sviluppo del nostro spirito di amore verso i nostri simili.

Non importa conoscere la causa scatenante, il germe mentale che spinge all'alcolismo, è necessario, al contrario, fare un esame onesto di noi stessi.

Sarà così, per noi, più facile accettare la nostra disfatta e affidarci a un Potere Superiore.

E' in questo atto di umiltà che si trova la forza necessa-

ria per riconoscere i nostri difetti e i nostri torti, ed è allora che si desidera, con sincerità, di migliorarsi e tentare di raggiungere, con la vigilanza continua e costante, la padronanza di noi stessi.

Ed ecco che, dopo aver percorso una ad una le tappe nate da questa idea geniale, uno si sente più portato a mettere il suo cuore a servizio di tanti altri, a tendere la mano e trasmettere il Messaggio a quelli che soffrono ancora.

Perché l'alcolismo distrugge indistintamente l'uomo e la donna, nello stesso modo, in tutto il mondo, e questa



malattia si sviluppa così tanto da conquistare il terzo posto nella graduatoria delle malattie del secolo.

Ed è l'uomo, lui stesso che inizia la sua distruzione senza potersi opporre, avendo trovato nell'alcol una potenza che annulla la sua volontà.

Per fortuna l'idea geniale che ha colpito Bill, ha dato inizio ai Gruppi degli A.A. che hanno portato la salvezza a tanti alcolisti soli e indifesi.

Questi Gruppi, attraverso la loro unità hanno dato origine a un movimento universale, dove regna la libertà, la tolleranza e la fratellanza.

Oggigiorno sono milioni i membri, dall'Oriente all'Occidente, che con la loro esistenza e con i loro risultati positivi, riconoscono al Programma dei Dodici Passi un valore incontestabile.

Un pensiero così semplice ha generato un'immensa generosità, e fatto sorgere, a quelli che lo mettono in pratica, il desiderio imperioso di aiutare quelli che lo chiedono, un bisogno inspiegabile di fare qualcosa per gli altri.

Ma questa idea venuta dal cuore, è quello che manca di

più nel nostro mondo attuale; ma questa semplice idea è tanto grande che potrebbe trasformare l'universo, perché si chiama: AMORE.

**A volte ho temuto che AA non sarebbe mai riuscita a portare avanti una politica praticabile. Nè la mia paura poteva diminuire, quando le mie stesse opinioni oscillavano con la più totale incoerenza da un'estremo all'altro.**

**Ma avrei dovuto avere più fede.**

**Stiamo cominciando ad avere a sufficienza della vivida luce dell'esperienza che ci consente di vedere con più chiarezza; per poter valutare con più certezza quello che possiamo e quello che sicuramente non possiamo fare nel settore dell'educazione, della ricerca e simili.**

# *Non seguite il mio esempio*

Anonima Padovana

**S**ono figlia di un A.A. e di una Al-Anon.

Non sono nuova a questo tipo di feste, anniversari di Gruppo, ma ogni volta è come se le altre non fossero esistite, perché l'affluenza di tanta gente, l'entusiasmo di molte persone, i sorrisi che si incrociano, testimoniano come non si tratti di un rituale che deve necessariamente ripetersi perché il calendario è giunto al giorno dell'anniversario del Gruppo, ma di un autentico rinnovarsi di intenti, una comunione di ideali ed una promessa a camminare verso un'unica meta: una vita migliore.

Se è vero che per seguire il Programma di A.A. è neces-

sario eliminare l'alcol e ciò che da esso deriva, è anche vero che questo Primo Passo non è sufficiente a farci cambiare. I Passi e le Tradizioni sono un crescendo di traguardi che via via portano ad una maggiore maturità e responsabilità, elementi indispensabili per diventare in questo mondo uomini-protagonisti e non fantocci che si lasciano scivolare addosso i fatti e le vicende.

Prendo spunto da quanto detto da un A.A., per esprimere una mia considerazione: "I fatti contano più di ogni parola". Credo sia una verità inconfutabile. Non è forse la sobrietà di chi è in A.A. che convince il nuovo arrivato a

 **Al-Anon/Alateen**

fermarsi e provare ad attuare i suggerimenti del programma? Non è la lettura dei Passi e delle Tradizioni che garantisce la sobrietà o una condizione di vita migliore, ma è la comprensione e soprattutto l'attuazione di quanto propongono, anche se l'impresa può risultare difficile e lenta.

Io credo che l'attenzione che molti rivolgono in questo momento al problema alcolismo sia in parte dovuto all'elevato numero di persone che si ammalano e muoiono di questa malattia, e, in parte alla sensibilità che medici ed operatori sanitari hanno dimostrato nei confronti di questo problema, ma grandissima parte anche a quello che A.A. ha dato e continua a dare: ha acceso una speranza, una grossa fiaccola che non è un miraggio, ma un fatto tangibile, concreto.

Gli esempi di molti alcolisti sobri, di tanti Gruppi A.A., Al-Anon, Alateen sorti in tutta Italia, parlano più di molti trattati sull'alcolismo, convincono più di ogni sofisticata teoria; stare insieme e camminare con altri come noi, e con chi

ha problemi simili ai nostri, dà la forza per non rinunciare alla lotta, per non arrenderci, ma, anzi, ad aver maggiore determinazione per cambiare quello che è in nostro potere, modificare e non subire, ma accettare e responsabilmente affrontare quanto sfugge alla nostra volontà e capacità.

La medicina ha per molto tempo fallito e nessuna terapia è riuscita a dare risultati fruttuosi se non quando si sono incrociate le strade di chi ha le conoscenze teoriche



e conosce i rimedi per sostenere la nostra componente fisica e di coloro che nel calvario dell'alcolismo attivo hanno conosciuto le sofferenze dello spirito. E' questa una dimostrazione che il supporto dell'esperienza vissuta sulla propria pelle convince più di ogni discorso.

Il cambiamento reale del modo di vivere, di agire, si può misurare, quantificare, le parole no, restano vaghe indicazioni che possono anche deliziare il nostro orecchio e accarezzare la nostra mente, ma solo quello che si fa, che si concretizza è quello che resta, è quello che ci fa crescere e ci gratifica. Partecipare alle riunioni e frequentare con assiduità il Gruppo, magari anche ogni sera, può essere reso vano se tutto si ferma lì, se non è seguito da un'attuazione pratica.

Io non frequento il Gruppo di Al-Anon, non cerco giustificazioni, perché sono inutili, ma vivo di riflesso, dai miei genitori, le vicende che essi vivono e ricevo il messaggio dall'esempio quotidiano che i miei genitori mi danno; mi do da fare per agire come loro,

secondo quanto con il loro modo di fare mi insegnano, mi suggeriscono, senza imposizioni, con la sola forza dell'esempio.

Concedetemi un ultimo minuto: spero che ogni Gruppo sia come una famiglia in cui A.A. e Al-Anon, genitori di tanti figli, riescano a crescerli bene, responsabili e coscienti cosicché possano, in un momento successivo, costituire nuove famiglie-gruppi diffondendo così maggiormente il messaggio di A.A. e Al-Anon. Ciao.



# La Serenità è...

*... un modo di vivere che si assorbe lentamente e che si pratica un giorno alla volta ;*

*... obbiettività ... diventare consapevole di e accettare le mie numerose caratteristiche e non giudicare quello che è " bene " o " male " ma quello che è utile tenere e ciò che bisogna lasciare ;*

*... un viaggio spirituale senza destinazione ... lo spazio tra l'impulso e l'azione ... accettare ciò che ... tener fede ai miei sentimenti senza indirizzarli verso qualcun altro o lasciare che gestiscano la mia vita ;*

*... un dono che ho scelto di farmi ... sapere che ciò che funziona per gli altri può non funzionare per me;*

*... sapere che ciò che funziona per me può cambiare da un momento all'altro ... capire la mia impotenza, ma che non sono senza speranza ;*

*... capire che il mio Potere Superiore fa per me ciò che non posso fare per me stesso ... badare ai fatti propri;*

*... il conforto di sapere che posso tenermi per mano ... equilibrio e liberazione da pensiero in bianco e nero;*

*... capire che reagire alla vita e rispondere alla vita non sono la stessa cosa ... riallineamento deliberato con il mio Potere Superiore ... sentirmi in pace con il mio passato ... una cosa che riguarda la stabilità interiore;*

*... diventare un essere completo con il mio corpo e la mia mente nello stesso posto allo stesso tempo;*

*... diventare tutt'uno con il mio Potere Superiore.*

(Tratto da " Una speranza per oggi " - Letteratura Al Anon)

# Incontro con gli alunni

Area Veneto

*"... Ho capito meglio cosa si prova ad essere un alcolista e soprattutto quanto è difficile smettere di bere, una frase che mi è rimasta impressa è che un alcolista pur avendo finito di bere, quando si presenta agli altri si riconosce ancora alcolista" (Arianna)*

*"Mi ha colpito il fatto che queste associazioni (tra cui AL-ANON) hanno aiutato persone in difficoltà per la loro formazione e crescita" (Veronica)*

*"E' stato un modo di dialogare che ha messo in risalto la vostra grande forza mentale..." (Filippo)*

*"Mi ha colpito, da parte dei testimoni, il fatto di aver deciso di cambiare..." (Elisa)*

*"... Mi ha fatto capire cosa si prova a vivere con un alcolizzato... la cosa che mi è piaciuta di più è stata il vedere gli ex alcolisti che ogni volta che dovevano parlare si ricordavano chi erano (sono un alcolista!) e, soprattutto, non avevano più paura di quel che erano stati!" (Erika)*

*"Questo incontro mi ha molto coinvolto, anche da vicino, perché conosco dei miei amici che bevono molto... e mi ha fatto capire di più l'alcol e i problemi che ne derivano" (Alberto)*

*"Abbiamo scoperto in modo diretto i problemi che provoca l'alcol non solo a chi lo assume ma anche a chi sta intorno all'alcolizzato" (Alison)*

*"Mi ha fatto capire la fatica che fanno le persone ad uscire dall'alcolismo..." (Silvia)*

*"Sentire i pensieri di queste persone e provare a mettermi nei loro panni mi ha coinvolto molto. Forse non mi sarei mai aspettata che dicessero di essere venuti a parlare qui solo per loro e non per far capire a noi la difficoltà nell'affrontare le situazioni e tutti i disagi che provavano" (Valentina)*

*"Quel che mi ha colpito di più è stato il racconto della donna che aveva i bambini e non si ricordava se li aveva portati a scuola perché era ubriaca" (Laura)*

*"Si può dire che questi incontri ci hanno un po' aperto gli occhi... ammiro molto coloro che raccontano la loro storia... Esperienza da rivivere ancora perché è lunga la strada della consapevolezza!" (Vittoria)*

*"L'incontro credo che abbia aiutato..., molti, però, sottovalutano il problema" (Giorgia)*

*"Mi ha fatto riflettere su quelle che sono le conseguenze dell'alcol che, oltre a rovinare se stessi, allontana anche i propri familiari e a parer mio non ne vale proprio la pena cominciare. Spero di non sedermi mai al posto loro perché le loro situazioni mi piacevano ben poco" (Lucrezia)*

# A.A. IUTOOO!! SIAMO ALCOLISTI RINCHIUSI

## Area Lombardia

**C**arissimi amici di A.A. Sono Sergio e sono un alcolista, detenuto nel carcere di BOLLATE Milano, sono uno dei pochissimi detenuti che hanno avuto la fortuna di conoscere e frequentare un Gruppo A.A. in CARCERE.

Questo mi ha permesso di vedere alcune cose in modo diverso, ha messo in moto una riflessione che mi fa capire meglio la situazione in cui mi sono trovato, non posso dare la colpa all'alcol per gli errori commessi, la colpa è solo mia che, prigioniero del mio orgoglio e della mia presunzione, non ho mai chiesto aiuto, pensavo di potercela fare da solo, il guaio che per questa mia cecità, altre persone hanno sofferto e stanno soffrendo, non posso cambiare il passato, ma posso più consapevolmente AFFRONTARE IL PRESENTE. Ero convinto

che le Riunioni di Gruppo non fossero utili, pensavo fosse un modo per esorcizzare il proprio senso di colpa, facendosi compatire da altre persone con problemi simili, quindi più comprensive e disposte ad accettare gli errori fatti scaricandone la colpa all'assunzione di alcol.

Le mie preghiere sono state esaudite, finalmente ho trovato il Coraggio di entrare in un Gruppo A.A. e ho scoperto il programma i "12 PASSI DI A.A.", aspetto con ansia il Venerdì per poter incontrarmi con gli amici che da fuori vengono a trovarci in CARCERE, ho sempre il timore che per qualche motivo non possano venire a condividere con noi la loro sobrietà e dopo la nostra riunione, facendo tesoro delle altrui esperienze, posso analizzare con più lucidità alcuni fatti che avevo scordato o più

esattamente che NON VOLEVO ricordare per la vergogna di quanto ho fatto, questo non cambia il passato ne può cancellare il dolore che ho causato e con questa consapevolezza dovrò convivere per tutto il tempo di vita che mi rimane.

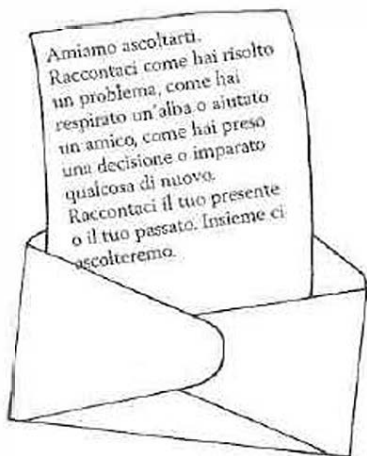
ANCHE OGGI NON HO BEVUTO E HO CERCATO DI FARE IL PROGRAMMA ma le certezze di oggi saranno le incertezze di domani, non so quale sarà il futuro, non posso programmarlo, avrò la forza di non bere? Avrò il coraggio di chiedere aiuto? Riuscirò a mettere da parte ORGOGLIO e SUPERBIA ed essere UMILE?

Il Gruppo mi sta aiutando, mi fa capire che tornando a bere sarei schiavo di un padrone subdolo che non mi permetterebbe di avere una vita degna ma sprofonderei in un baratro da cui non c'è via d'uscita, le riunioni del Venerdì sono per me una panacea, ogni volta che ci riuniamo trovo nelle nostre discussioni punti di conforto, piccoli PASSI di un nuovo percorso che non so dove mi porterà, ma, mi riconcilia un po' con me stesso.

Ora vorrei chiedervi di seguire il "nostro 12° PASSO, la nostra 5<sup>a</sup> TRADIZIONE". AIUTATECI, tanti sono gli alcolisti nelle carceri, moltissimi non se ne rendono conto, e quelli che se ne rendono conto non trovano aiuto, cercano altrove quell'aiuto che A.A. può dare, vi prego lottate per noi affinché il messaggio di A.A. entri nelle carceri, io, nel mio piccolo, posso solo pregare il SIGNORE per loro e per voi, sperando che tutti capiscano quanto importante può essere per la società che Alcolisti Anonimi porti il suo Messaggio ai detenuti e dia loro la speranza, che smettere di bere e rimanere sobri è POSSIBILE.

Termino augurandovi Serene e Gioiose 24 ORE.





## Perché il Gruppo

Sono ormai molti anni che frequento AA, forse più di quanti non vorrei ricordare, e mi trovo sempre a mio agio nei Gruppi, quali che essi siano.

Ricordo cosa pensavo le prime volte, non di trovarmi in balia d'una banda di pazzi, ma fra gente che poteva e voleva darmi una mano, senza chiedermi nulla in cambio. Una sensazione assai rassicurante e bella.

Mi chiedo se anche gli altri la pensino come me, spero sia proprio così per tutti i nuovi venuti. È una sensazione quasi indescrivibile, che mi ha sempre toccato nel profondo, anche se non amo

svelare sempre i miei sentimenti più intimi, forse per paura di essere poi preso in giro o malinteso.

In ogni caso, è un senso d'amicizia, che non viene mai meno anche nelle situazioni più imbarazzanti o difficili. Prova sta nel fatto che anche quando sono messo in discussione o contestato, trovo sempre qualcuno che mi assicura che anche chi non è del mio parere ha però il sacrosanto diritto di esserlo, anche se non rispetta le mie opinioni. Meno male che le cose stanno in questi termini. Guai se dovessi avere sempre ragione. Che noia sarebbe!

Tutto ciò mi spinge a esprimermi sempre di più a ruota libera, con la certezza di esser tollerato, anche se dico cose scomode o addirittura non vere o inesatte. Dove altro troverei la stessa libertà d'espressione?

Ecco perché ripeto sempre che frequentare il Gruppo rappresenta la salvezza per ognuno di noi.

Alec - Torino.

## L'Alba

Come Alcolista, sento nel profondo del mio cuore cosa ha portato l'Amore di A.A. nella mia vita, o meglio, nella mia ritrovata vita.

Il Gruppo è come il sole che mi dona la luce, come le stelle che mi danno un senso di gioia e mi riempiono l'animo. Il Gruppo mi dà la volontà di vivere e questo si ripete ogni giorno della mia vita, sempre e solo se continuerò a voler rimanere sobrio, e così, giorno dopo giorno posso veramente vivere una vita colma di serenità.

In questi giorni, che sono lontano da voi, sento maggiormente l'amore che mi lega a voi, cari amici A.A., ed il mio dolore lo sento trasformarsi in amore verso Dio che mi consente di aver fiducia in me stesso ed in voi tutti, perché con il vostro aiuto mi avete fatto comprendere il vero e reale significato della vita.

Ora che sono diventato "un essere umano" devo ringraziare Dio per avermi fatto conoscere A.A. e molte care persone come lo siete voi.

Auguro a tutti un buon proseguimento nel Programma e tanta tanta serenità.

Primo 2° - Area Veneto



[direttoreeditoriale@insiemeinaa.it](mailto:direttoreeditoriale@insiemeinaa.it)



## Lettera a un amico

Sono al lavoro.

Mi trovo qui seduto davanti al mio computer.

Ho pochi secondi ed il telefono squillerà, o un paziente suonerà il campanello.

Sai, amico, lavoro come responsabile in segreteria, presso un grosso studio dentistico. Ogni secondo sono occupato a rispondere a domande, aprire la porta, fare preventivi, tirare fuori cartelle mediche, organizzare gli appuntamenti, gestire le poltrone di dieci medici e potrei continuare la lista, ma non sono qui per elencarti le mie noiose competenze.

Volevo solo comunicarti che prima di entrare in Alcolisti Anonimi tutta questa mole di lavoro sembrava doppia, quadrupla, a seconda di quanto avevo bevuto il giorno prima. I nervi sempre sull'orlo di spezzarsi (nel vero senso della parola) ed il lavoro prezioso per mantenere la mia piccola famiglia (io, la mia compagna e mio figlio Enrico di due anni), era diventato un vero incubo, reale, insopportabile: solo il pensiero di alzarmi e vedere le fessure della finestra riempirsi del riflesso del sole mattutino era un'esperienza agghiacciante. Ah, dimenticavo, io sono anche un cantautore; posso dirti se anche tu lo sei o sei un'artista, che anche quello

che suonavo mi faceva schifo. Sì, prendere la chitarra in mano e non riuscire a muovere il plettro per paura di fare una nota, era ormai consuetudine.

Ormai la porta per la stanza ghiacciata del suicidio si era del tutto spalancata.

Non voglio continuare, per ora, perché ti racconterò con calma tutta la storia, se vorrai.



Posso solo dirti che da quando un piccolo signore mi aprì la piccola porta e si presentò a me con il proprio nome dicendomi che era un'alcolista e che, se volevo, potevo sedermi assieme a lui ed altre persone e partecipare ad una loro riunione, io non ho più preso un bicchiere in mano... Ah! Mi ero dimenticato di dirti una cosa fondamentale: sono solo tre mesi che frequento Alcolisti Anonimi.

Questo non per vanto, ma semplicemente per dirti che anche tu puoi farcela, con i tuoi tempi e i tuoi modi.

Per ora ti saluto e spero di averti incuriosito, almeno incuriosito. Il resto te lo dirò la prossima volta.

Ora sono in studio e devo rispondere ad una telefonata, ma non è più un problema tenere la cornetta in mano, almeno per ora.

Ti abbraccio e ti sono vicino, amico mio, nel tuo vuoto che è anche il mio.

Alessandro Alcolista

## Cari Amici

Mi sono permesso di scrivervi queste due righe per non dimenticare alcuna delle cose che dovevo dirvi. Per prima voglio ringraziarvi di avermi dato la possibilità di conoscervi, prima come persone e dopo come membri di A.A.

Con voi mi sono trovato subito a mio agio anche se avete capito che a volte certi silenzi mi appartengono ancora, ma fanno parte del mio modo di essere che dovrò cambiare.

In questo breve periodo ho ricevuto molte cose da tutti voi e anche ogni singola testimonianza è stata per me molto costruttiva e carica di buoni propositi. In ogni riunione a cui ho partecipato mi avete sempre dato dei buoni consigli su come si dovrebbe affrontare la quotidianità sempre diversa e, a volte carica di notizie positive e negative.

Vorrei dirvi che mi sarebbe piaciuto avervi conosciuto prima, ma devo dirlo senza alcun rancore, vi ho conosciuto un anno fa, il destino e il mio Potere Superiore hanno deciso che le cose dovevano andare così perciò via i rimorsi.

Pian piano sto iniziando a conoscere la nostra letteratura così apparentemente semplice da capire, ma invece incredibilmente difficile da mettere in pratica nel susseguirsi dei giorni dove capisco che dovrò cambiare ancora molto per essere in grado di affrontare la vita con serenità con cui andrebbe vissuta.

Comunque sia sono solo all'inizio e in questo primo anno di frequenza in AA ho appena

imparato a gestire alcuni dei puledri inquieti che mi hanno portato ad essere un'alcolista.

Sono arrivato in AA dopo molti tentativi in cui credevo di essere stato in grado di poter risolvere il mio problema da solo, ma come voi ben sapete da solo ero indifeso nei confronti dell'alcol, ma la frequenza alle riunioni e essere un membro di AA stanno aumentando le mie conoscenze su come conoscerlo, evitarlo e capire dove mi stava portando.

Sicuramente se avessi continuato non avrei potuto capire di quanto bella è la vita, di quanto sono belli i giorni di sole e di pioggia, ad incantarmi guardando le stelle della sera e le nuvole del giorno.

Infine vorrei in modo discreto ringraziare la persona che mi ha dato la possibilità di essere qui stasera.

Un caloroso abbraccio, Vi ringrazio singolarmente  
Fabrice -

Gruppo ARCOBALENO di  
San Giorgio delle Pertiche  
(PD)



## Riflessioni

Mi chiamo Giacomo e sono un alcolista.

Scrivo queste poche righe non perché non sia capace di spiegarmi, ma solo perché temo di non riuscire a portare a termine questo mio pensiero.

Sono sempre stato molto emotivo e chi non mi conosce può pensare che io sia un vigliacco.

Sono sposato da 18 anni ed ho tre figli, la vita mi ha sorriso ma a volte così non è stato a causa del maledetto bicchiere.

La vita non è fatta di sole rose, lungo il cammino si possono incontrare molte spine più o meno pungenti; infatti in un mese mia moglie si è ammalata ed è stata operata in fretta.

Sembrava una cosa da poco ma invece non è stato così.

Io intanto dovetti pensare al lavoro, ai figli, a Lei e ne soffrivo immensamente.

La Sua operazione fu per me come una fucilata in pieno petto.

Sempre a causa della mia emotività non sapevo come affrontare i miei bambini, come rispondere alle loro domande e infatti quando mi chiesero della loro mamma io scoppiai a piangere. Avrei dovuto essere forte di fronte ai miei bambini ma non c'è l'ho fatta e questo mi ha fatto soffrire ancora di più.

Tutti i pensieri che avevo e lo stress del lavoro hanno minato i miei nervi: ero troppo teso.

Mia moglie venne dimessa e come conseguenza fui ricoverato io d'urgenza in ospedale con sospetto attacco cardiaco, così invece di aiutare la mia famiglia e soprattutto mia moglie, fu Lei ancora ad occuparsi di tutto anche se non era ancora in grado di farlo.

Mentre scrivo sono ancora in ospedale, è notte e non riesco a dormire e quindi ho tutto il tempo per riflettere.

Per arrivare a capo della matassa, penso cosa avrei fatto e reagito a questa situazione avversa se io fossi ancora con il problema dell'alcool come un anno fa; perciò con tutto l'animo, un grazie al gruppo A.A. la mia seconda famiglia, e a quello che ho potuto mettere in pratica, con la speranza, per il futuro, che il mio Potere Superiore mi aiuti ancora.

Con sobrietà

Giacomo - Area Veneto.



Alcolisti Anonimi Italia  
Area Veneto

**Seminario**  
**6 novembre 2011**

**Il Gruppo**  
... dove tutto ha inizio.

**Centro Mons. Carraro**  
Via Langedige Attiraglio, 45  
37025 Verona

**Esperienza di un  
alcolista anonimo  
che può essere di  
ausilio nel fare il  
proprio IV Passo**

**€ 2,00**



*Le parole che troveremo in questo glossario, sono le nostre riflessioni e definizioni, date con profonda consapevolezza e scaturite dal profondo del cuore, che abbiamo affidato alla nostra penna, per trasmettere ad ognuno di noi forza e speranza e per testimoniare quanto è vero che il nostro INSIEME è scritto da noi Alcolisti, un tempo davanti alle porte dell'inferno e ora rinati ad una vita dignitosa e libera*



[direttoreeditoriale@insiemeinaa.it](mailto:direttoreeditoriale@insiemeinaa.it)

[info@insiemeinaa.it](mailto:info@insiemeinaa.it)

# *insieme in sana allegria!*

I chimici chiamano l'acqua "il solvente universale".  
D'altra parte l'alcool e' piu' potente nella misura in  
cui dissolve personalità, famiglia, vita, salute,  
rispetto, e struttura sociale.



La differenza fra un cammello e un uomo?  
Il cammello puo' lavorare una settimana senza be-  
re. L'uomo puo' bere una settimana senza lavorare.  
(Julian Tuwin).

## **Il lampione**

L'agente all'ubriaco che tenta inutilmente di infilare la chiave nel  
lampione: "Ho l'impressione che non troverà nessuno in casa"  
"Come no! – risponde l'ubriaco – non vede che c'è la luce accesa  
al primo piano?"



La chiesa e' vicina, ma la strada e' ghiacciata;  
il bar e' lontano, ma camminerò con prudenza.  
(Proverbio russo)

## **Domande bizzarre**

Che fai oggi?  
- Niente, ho smesso di bere.

La luce viaggia più veloce del suono, sarà per questo che  
molte persone appaiono brillanti finchè non le senti parlare?

# *Auguri ai Gruppi*

## *Luglio*

|                         |              |               |
|-------------------------|--------------|---------------|
| 1974 RUCELLAI           | Firenze      | Toscana       |
| 1983 PESCARA 1          | Pescara      | Abruzzo M.    |
| 1986 ARCO               | Trento       | Trentino A.A. |
| 1990 PUCCINI            | Lucca        | Toscana       |
| 1992 S. FRANCESCA C.    | S. Angelo L. | Lombardia     |
| 1998 COVERCIANO         | Firenze      | Toscana       |
| 2002 L'ALBA             | Sanremo      | Liguria       |
| 2003 IERI, OGGI, DOMANI | Rosà         | Veneto        |
| 2008 TORTONA            | Tortona      | Piemonte      |

*nati nei mesi di:*

*Agosto*

1978 DUOMO

Bolzano

Trentino A.A.

1984 AURORA

Ferrara

Emilia Romagna

1989 MATTARELLO

Trento

Trentino A.A.

### **ACCADE a SETTEMBRE:**

1939: L'improvvisa espansione a Cleveland dimostra che A.A. può crescere molto numericamente.

### **SCRITTI a SETTEMBRE da BILL W.**

[Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

- 1944: Commenti sulle idee di Wylie [121]
- 1945: "Regole" pericolose ma unità vitale [7]
- 1948: Decima Tradizione [112]
- 1950: Siamo diventati adulti [144]
- 1957: Il clero [224]

### **ACCADE a OTTOBRE:**

- 1951: Il premio Lasker dato ad A.A. a San Francisco dall'Associazione Americana per la Salute Pubblica.
- 1954: La "Fondazione Alcolista" diventa il Consiglio dei Servizi Generali di A.A. L'idea originaria di una Fondazione per tutti gli scopi fu abbandonata.
- 1969: 9-11 ottobre: prima riunione mondiale di Servizio indetta a New York, con delegati provenienti da 14 Paesi (riunioni biennali dopo il 1972).

### **SCRITTI a OTTOBRE da BILL W.**

[Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

- 1944: Un appuntamento col destino. [123]
- 1945: Il libro è nato. [11]
- 1947: Le Tradizioni riaffermate nel discorso di Memphis. [85]
- 1947: Perché anche noi non possiamo essere dei semplici AA? [135]
- 1948: Undicesima Tradizione. [114]
- 1949: Ci avviciniamo alla maturità. [143]
- 1950: Siamo diventati adulti [144]
- 1957: Stampa, radio, televisione. [228]
- 1958: Leggiamo, e ringraziamo Dio (articolo su Grapevine). [504]
- 1959: La comunicazione di AA può superare tutte le barriere. [374]
- 1960: I nostri pionieri all'estero. [399]
- 1961: Le nostre frontiere. [413]
- 1967: La tradizione di autofinanziamento di AA. [448]
- 1969: La prima riunione dei Servizi Mondiali. [437]
- 1970: Bernard B. Smit (articolo commemorativo). [486]

A.A. Alcolisti Anonimi - Ufficio dei Servizi Generali  
Via d Torre Rossa 35 - 00165 ROMA  
Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334  
E-mail: aaitaly@tin.it - Web: www.alcolisti-anonimi.it

| PLU                        | CODICE | TITOLO                                                                                                                                     | N.<br>copie | COSTO<br>UNITARIO | IMPORTO |
|----------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|---------|
| <b>Abbonamenti Rivista</b> |        |                                                                                                                                            |             |                   |         |
| 1                          | Abb 01 | Abbonamento Insieme in AA                                                                                                                  |             | € 18,00           |         |
| 2                          | Abb 02 | Raccoglitore annuale della rivista                                                                                                         |             | € 5,00            |         |
| <b>Libri</b>               |        |                                                                                                                                            |             |                   |         |
| 3                          | L17    | Il linguaggio del cuore                                                                                                                    |             | € 16,00           |         |
| 4                          | L08    | Il meglio di Bill                                                                                                                          |             | € 2,00            |         |
| 5                          | L18    | Un alcolista anonimo scrive il suo IV passo                                                                                                |             | € 2,00            |         |
| 6                          | Ins 01 | Dodici testimonianze e Dodici passi                                                                                                        |             | € 3,50            |         |
| 7                          | Ins 02 | Dodici testimonianze e Dodici tradizioni                                                                                                   |             | € 3,50            |         |
| 8                          | Ins 03 | Testimonianze sulla sponsorizzazione                                                                                                       |             | € 3,50            |         |
| 9                          | Ins 04 | Dodici testimonianze e dodici concetti                                                                                                     |             | € 3,50            |         |
| 10                         | Ins 06 | Insieme... in sana allegria                                                                                                                |             | € 3,50            |         |
| 11                         | Ins 07 | Parole in azione ( <i>Piccolo vocabolario</i> )                                                                                            |             | € 4,00            |         |
| <b>Set Insieme in A.A.</b> |        |                                                                                                                                            |             |                   |         |
| 12                         | Ins 05 | Comprende:<br>Dodici testimonianze Dodici Passi<br>Dodici testimonianze Dodici Tradizioni<br>Dodici testimonianze Dodici Concetti<br>Penna |             | € 10,00           |         |

***Per problemi relativi  
a spedizioni e abbonamenti  
si prega di rivolgersi direttamente  
all'UFFICIO dei SERVIZI GENERALI***

**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.:**

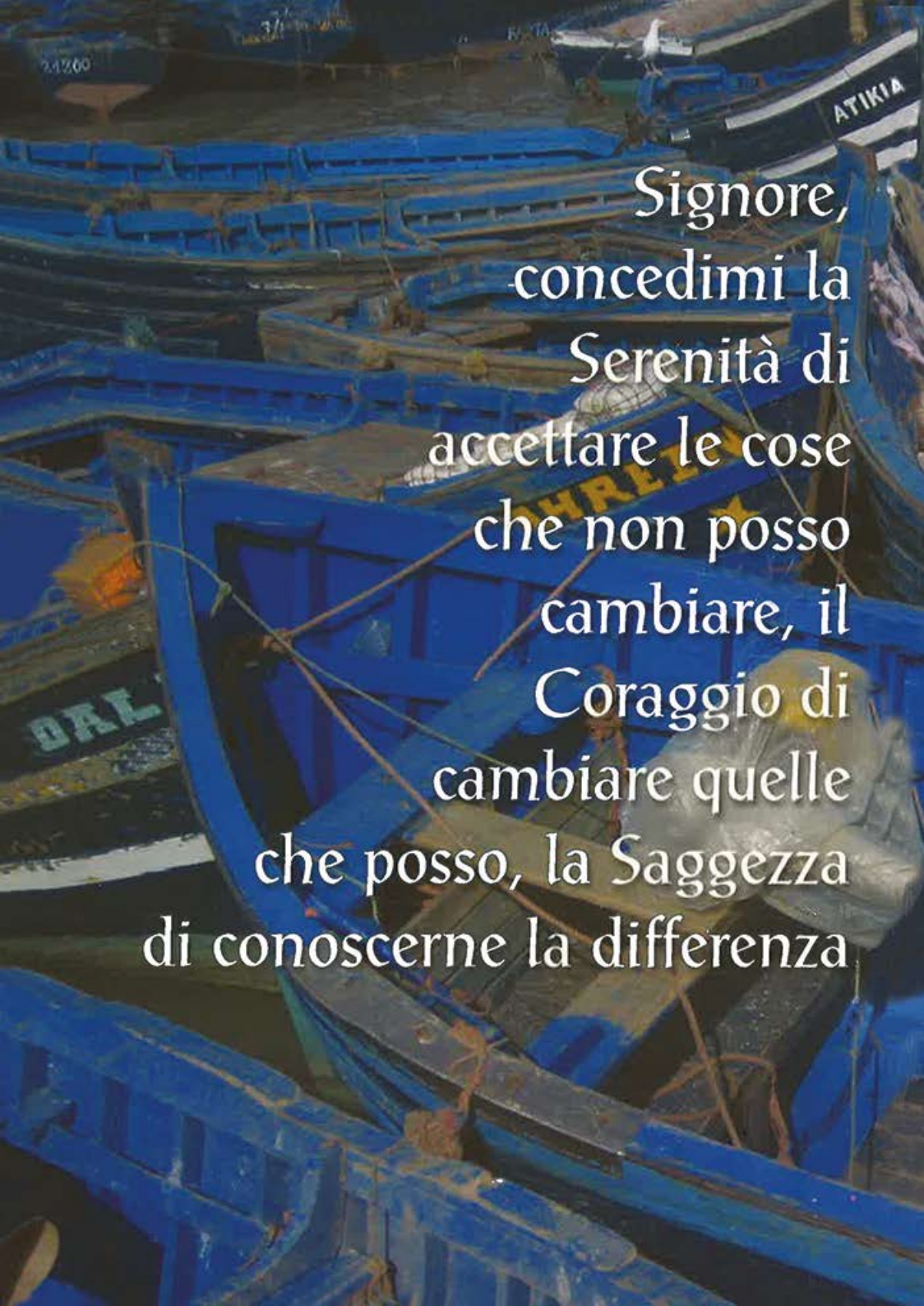
**Mettere al primo posto il nostro  
comune benessere:**

**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